

# ワイスポ通信

# 「向陽小PTA秋祭り399人の子ども達が楽しむ！」



## ペットボトル落としの様子

運営は、ワイスボスタッフ 13名と P.T.A 役員 11名の協力を得て、各種目を担当することとなつた。子ども達の中には、各種目のeruleを覚えている子どももいた。「ドッヂビーでペットボトル落とし」では、1人3枚ずつ投げて、

今年の一尚陽小PTA秋祭りには、去年と同じ4種目が用意された。  
参加者は、小学生350名、未就学児49名の子ども達が、競技を樂しまる。

各種目の開始がアナウンスされると体育館には、子ども達の元気な声が響き渡っていた。

令和7年11月29日(土)に、「向陽小PTA秋祭り」が開催された。向陽小学校体育館では、PTA事業に協力し「ワイスポコーナー」を設け、4種目の競技種目が用意された。

## 「ワイス・ポ」——「4種目」に挑戦！



## リフティングに挑戦

「スリータッチリフティング」では、同時に5人ずつ競技を行い、連續で20秒間に何回つけるかを競つた。なかなか続かない子ども、コツをつかみ40回を超える子どもも、また、何回やつても2回しか続かない子どももいた。

階から吊り下げられた手作りの的にボール当てる競技と、備え付けのバスケットリングにボールを入れる競技が用意されていた。

低学年の子ども達は、前のラインからの的に向かってボールを充てる競技に挑戦し、高学年の子ども達は、後ろのラインからバスケットリングにボールを入れる競技に挑戦していた。

「ハードル」「ドッヂビー」「スリータッチ」を、見よう見まねであるが、一生懸命それなりに、楽しそうに、挑戦していた。

参加したスタッフからは、「子どもと触れ合えて若返った。」「子ども達の楽しそうにしている顔を見て嬉しかった。」

陸上の「ラダー・マイクロハードル」では、指導者から、走るときのリズムを教わり、ラダーの棒を踏まないよう注意しながら走っていた。

マイクロハードルも、足に引っ掛けないようリズムよく走り抜けさせていた。

「バスケット」コーナーでは、2

「ハードル」「ドッヂビー」「スリー・タッチ」を、見よう見まねであるが、一生懸命それなりに、楽しそうに、挑戦していた。



バスケットコーナーで、的をめがけシュートをする子ども達の様子



スケットコーナーで、的をめがけシートする子どもの様子



### 大勢の子ども達の様子



## ミニハードルに挑戦 する子どもの様子

# 「ミニ体力測定」に老若男女61名が挑戦！



「ミニ体力測定コーナー」の体育館ロビーの様子

令和7年11月24日（月・祝）に、恒例となつた「向日市スポーツ交流フェア」に於いて、ワイス交流フェアで「ミニ体力測定コーナー」を担当した。

測定種目は、「握力・長座体前屈・上体起こし」の3種目が行なわれた。

「毎年楽しみにして測定してもらっている。」という高齢の女性が参加された。

「握力」は、27kgであったが、「長座体前屈」は、40cmを超える記録を・・・普段から柔軟体操をされているとのこと。

床のマットに上体が触れるまでに柔らかく柔軟であった。

「上体起こし」も26回と年齢以上の体力を持つておられた。



受付の奥では「長座体前屈」（左）と「上体起こし」（右奥）を担当するワイスポスタッフメンバー（黄色ベスト着用）



「握力」測定に挑戦するお母さんと子ども

小さな子どもは、腹筋が弱いせいか身体をよじらせながら、苦労をしていたが、中学生の男の子は、制限時間の30秒で30回を超える記録を出し、周りで見ていた人たちを驚かせていた。

小さい子どもさんから、高齢のマットに上体が触れるまでに柔らかく柔軟であった。

「上体起こし」も26回と年齢以上の体力を持つておられた。

ながら確認していた。

## 【大人のための ゆるめるピラティス】

激しい動きは少なめ。足元から整え、呼吸を深め、自然と姿勢が整いやすい体の使い方を感じながら、今の自分の体にそつと意識を向けていきます。



開催の様子

運動が久しぶりの方や、身体のこわばり・疲れを感じている方にも安心して参加いただけます。

・足底や骨盤、呼吸ケア  
・ピラティスエクササイズ  
・懐かしさを感じる平成の楽曲に合わせた優しい全身運動、音楽に身を委ねながら動く時間は、身体だけでなく、心もふつと軽くなる時間となります。



【事務局】スタッフ  
イベントなどの企画・立案をしていただける方  
広報活動など、ワイスポ通信・ワイスポカレンダー・各種案内をパソコンで作成していただける方  
【運営】スタッフ  
ワイスポ開催時の受付事務をお手伝いしていただける方  
ワイスポ運営に興味のある方は、気軽にワイスポスタッフにお声掛けください。お待ちしています。

## 《インフルエンザが流行っています！》

寒い日が続いています。  
うがい・手洗いを行うとともに寒さに負けない体作りに努めましょう。  
体調不良の時は休息を！



たけのこりん

# 向日市スポーツ交流フェア ミニ体力測定に協力

## 令和八年度の新種目 『ピラティス』の紹介！

忙しい毎日の中で、気づかぬうちに力が入り過ぎていませんか？

このレッスンでは、「無駄な力を抜いて、日常を楽にする。」ことを目的とした、大人のためのピラティス（体の引き締めや、骨盤のゆがみを調整するエクササイズ）です。

中には親子で参加され、子どもにカッコいいところを見せようとして、「上体起こし」で、顔を真っ赤にして身体を震わせながら頑張る、お父さんやお母さんもいた。

小さな子どもは、腹筋が弱いせいか身体をよじらせながら、苦労をしていたが、中学生の男の子は、制限時間の30秒で30回を超える記録を出し、周りで見ていた人たちを驚かせていた。