

ワイスポ通信

第4向陽小学校で

ワイフェス2017を開催!

平成29年4月15日(土)初めて、第4向陽小学校の体育館とグラウンドを利用して「ワイフェス2017」が開催された。

今年度から新プログラムとして、第4向陽小での放課後バドミントン、老人福祉センター「琴の橋」での健康吹矢を開催するにあたり、向日市北部地域の皆さんにワイワイスポーツクラブの活動を知っていただくことと計画された。会場となった体育館とグラウンドには、参加された皆さんの元気な声が響き渡っていた。

開会式では「中井会長」の挨拶に続き、スポーツ推進委員の皆さんの指導による「プレパラ体操」でウォーミングアップを行った。

ワイスポ体験種目は、体育館では5種目、グラウンドでは2種目が開催され、参加者は興味あるスポーツへと向かった。

体育館の前半は、ソフトバレーボ



ソフトバレーとバドミントンをする様子

ルト、「4向小 放課後バドミントン指導者」によるバドミントンが実施された。

バドミントンは、参加者が多く用意されたコート1面では足りず、隣のコートのソフトバレーの支柱にネットを括り付け仮のコートを作成し対応。スタッフは、4向小での放課後バドミントンに人が集まることを期待して、明るい表情をしていた。

子ども達は、指導者の指示をよく聞いて順序よく並び、一生懸命にシャトルを打ち返していた。

ソフトバレーのコートでは、参加者は、レシーブやサーブの練習の後、ルールの説明を聞き、交代でチームに分かれ試合を楽しんでいた。

体育館の後半は、インディアカとドッチビーが実施された。

インディアカを楽しむ参加者



ドッチビーをする子ども達

インディアカには、大人の参加者が集まった。初心者では空振りも多いとの事であるが、ワイフェス参加者の皆さんは、チームに分かれての対戦では、しっかり試合らしいプレーができて、笑顔もほころんでいた。

ドッチビーでは、種目入れ替えの時、急に雨が降り出し、グラウンドでスポーツをしていた子供たちもドッチビーに参加したため、大人数のゲームとなった。それでもコートの広さは体育館の半面しか使えないため、こつた返したような試合となり指導者は大変苦労されたが、子ども達は笑顔で汗を流していた。

ダイエツトボクシングは体育館のステージで実施された。

やはり「ダイエツト」への願望が大きいのか?若いお母さんたちが集ま

り、軽快な音楽に乗ってパンチを繰り返していった。

グラウンドで実施されたサッカーでは、ボールをドリブルしながらミニコーンの間を巧みに走り抜ける練習やパスなどを行い、子ども達はゴールに向かって元気よくシュートを蹴りこんでいた。

陸上では、ラダーを置いて足の運びを習ったり、50m走のタイム測定が行われた。正しいフォームを教えるもらって走るとタイムが縮むため、より早く走れるようにと何度も挑戦する子どももいた。

スポーツ体験が終わり、閉会式の後には恒例となった「振る舞いカレー」が行われた。お腹を空かせた子ども達は、カレーの交換券を手に配膳台の前に列を作っていた。

ボクシングをするお母さん



指導者の説明を聞く子ども達

健康が気になる60歳以上の参加者募集!

老人福祉センター「琴の橋」にて、
シニアプログラム「健康吹矢」がスタート!

平成29年度から新たにシニアプログラムとして「健康吹矢」が、毎月 第2・第3火曜日 午後1時30分～3時30分の時間帯で実施されることとなった。

60歳以上の方を対象に「健康志向」のプログラムとして、性別や年齢、健常者から障害をお持ちの方まで幅広くどなたにでも気軽に楽しんでいただける健康スポーツである。

指導は、健康吹矢サークルの「東さん」が担当される。

教室は、椅子に座つての準備体操から始まり、「基本動作」となる「腹式呼吸」方法と「作法」の説明が行われ



基本動作と作法の練習の様子(上)



初心者丁寧に指導される様子(右)

参加者からは、「膝が痛い、腰が痛いなど、運動がしたくても中々できないが、自分のペースに合わせ楽しみながらできるのがいい」と話されていた。

初めての方にも丁寧に「試技の方法」や「得点カウント方法」の指導がされていた。

また、腹式呼吸を用いた「健康吹矢」の効能については、「20発吹くだけで、約5Kmのウォーキングと同等のカロリー消費」「有酸素運動で脳の活性化」「心肺機能の向上」など、多くの健康効果が期待できると説明されていた。



得点のカウント方法を指導される様子(上)



練習の様子(左)

「サマーキャンプ in 京北」参加者募集!

今年も「サマーキャンプ in 京北」を開催しますので、友だちを誘って参加しよう!

記

日時：平成29年7月28日(金)9時 JR 向日町駅集合～29日(土)17時00分 JR 向日町駅解散(予定)

宿泊場所：あうる京北(京都府立ゼミナールハウス) Tel 075-854-0216

京都市右京区京北下中町鳥谷2

定員：25名(先着順 東宇治スポーツクラブとの合計数)

小学4年生以上は、子どもだけの参加可

小学3年生以下は、保護者(18歳以上)の方が同伴してください。

参加費：【宿泊1泊(4食付)・交通費・傷害保険代・体験費等】

小・中学生・・・9,800円 高校生以上・・・12,800円

会員以外は、ピジター料 500円も必要

申し込み及び問合せ：平成29年6月20日(火)～7月20日(木)

(公財)向日市スポーツ文化協会 Tel 932-5011

詳細は、イベントチラシ「サマーキャンプ in 京北」をご覧ください。



ワイスポ事務局への連絡先

ワイスポ開催時

受付スタッフに直接

電話での問い合わせ

公益財団法人

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011

(向日市民体育館内)

《お願い》

熱中症予防のため、飲み物を忘れずに持参してください。

事件・事故防止のため、子どもさんのお迎えをお願いします。



古都のむこう 魅力のふるさと