

スポクラニュース

'18 盛夏号(No.92)

発行責任者/北村智恵
編集委員/三浦三枝子
沢井千香子

スポーツイベントラリィ

●第2弾「バスケットボールフェスタ」

五月二〇日(日)午後、東山台小学校体育館にて「バスケットボールフェスタ」が開催されました。子どもの部五〇人、大人の部二人の参加があり、笑い声響く賑やかなイベントとなりました。

子どもの部、低学年はドリブルしながら相手のボールを取りに行く「尻尾とり」ならぬ「ボールとり」をはじめ、遊びを通してミニバスの動きにつながるゲームなどを行いました。高学年はキャッチボールやシュート練習など少し本格的にウォーミングアップ。キャッチボールが意外に難しく照れ笑う姿も見られました。チームプレーのバスケット、初対面同士でも声を掛け合いプレーする姿はさすが高学年！いい試合がたくさんできました。



大人の部では、中学生vs大人、高校生や子どもvs大人など多くの試合を行いました。バスケット好きな経験者が多く、素晴らしいプレーの連続！！部活を引退した中高生にとつて、おもしろい大好きなバスケットで身体を動かせる良い機会になったようで嬉しく思いました。

●第3弾

「剣道体験フェスタ」

六月一〇日(日)、「剣道フェスタ」を開催しました。

もともと興味があったという男の子やお母さん(ー)も来られて、少人数ではありましたが、和気あいあいとした時間を過ごすことができました。



あいさつの仕方や竹刀の持ち方・振り方を教えてもらった後、実際に面打ちをしました。先生方が面に紙風船を付けてくださり、それを打つとパンという快音が体育館に響き渡りました。終わった後のみんなの清々しい顔が印象的でした。

開催後、部員が増え、ただいま初心者がたくさん！剣道に少しでも興味があるみなさん、今がチャンスです♪ぜひ一度、体育館に足を運んでください。

●第4弾「ファミリーバドミントン」

子どもも大人も楽しめる「ファミリーバドミントン大会」が六月二三日(土)、東山台小学校体育館にて今年も開催されました。

小学生を中心に大人の方まで総勢八一名とたくさんの方々に参加していただきました。

普通のバドミントンとはルールも違い、三名一チームで競い合うこのゲームは、バドミントン経験者も未経験の方も、いっしょに楽しむことのできる競技なので、どのチームも白熱の試合が繰り広げられました。

親子・家族チームやママさんと小学生チームなど、バラエティあふれるメンバー構成で試合はもちろん、合間でも様々な世代間で交流する機会を持つこともできました。

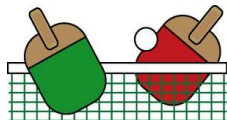


第5弾 チャレンジ卓球

●10月21日(日) 9時半~12時(予定)
※受付は9時~

- 東山台小学校 体育館
- 参加費 100円 (保険代等)
- 持ち物/体育館シューズ・飲み物・タオル
- ※ラケットの貸し出しあります！

卓球をやってみたい人、集まれ~！初めてでもぜんぜん大丈夫！家族でいっしょに楽しみましょう！楽しいゲームもあります。



第6弾 ミニサッカー&キックターゲット

同時開催 サッカーボウリング

- 11月4日(日) 9時半~12時(予定)
- 東山台小学校 グラウンド
- 参加費 100円 (保険代等)
- 持ち物/飲み物・タオル
- ※動きやすい服装できてください
- 未就学児は保護者をご参加ください。

お友達といっしょにサッカーをしてみませんか？初めてでも楽しく参加してもらえるゲームもあります。ご家族やお友達と遊びに着てね！お一人での参加もOK！

※雨天の場合
小学校体育館にて
ドッジボール大会

●上靴をご持参ください。



スポクラニュース



●ハイキングに出かけました!

地域の方に気軽にスポーツを楽しんでもらおうと、今年も五月三日(祝)、健脚コースの「虚空蔵山」に出かけました。

天気予報では「前日からの雨が残る」となっていますが、「晴れ女(?)のおかげでハイキング日和となりました。

参加者一七名は西宮名塩駅前に集合し、JRで藍本駅へ。駅前から少し歩き、舞鶴自動車道のトンネルをくぐると本格的な山道に入りました。前日の雨の影響で足元が少し滑りやすくなっているなか、急な坂道を登ること約二時間、予定より早く虚空蔵寺に到着したので、昼食は山頂で取ることにしました。

山頂の標高は五九六メートル。三田方面や立杭方面が一望です。記念撮影をして、今度はJR草野駅を目指して下山。急斜面のところを慎重に足場を探しながら約二時間かけて降りました。草野駅に着くころには足がガクガクになっていました。

JR西宮名塩駅にもどって解散。全員が事故なく、無事に帰られた事がスタッフとしては満足です。



●猛暑が予想されるなか「熱中症対策講習会」!

六月九日(土)午後、夏本番を迎える前に、「熱中症対策講習会」を東山台小学校内クラブハウスにて開催。昨年に引き続き大塚製薬から講師を招き、各サークルから二六名が受講しました。

講習会の内容は、・私たちをとりまく環境、・近年の熱中症の発生状況、・発生したら…、・予防と水分補給、・朝食の大切さ、そして、最近注目されている暑さ指数(WBGIT)などもお話しいただき、熱中症について様々なことを学びました。

今年は早い梅雨明けと同時に、過去にないほどの暑さ、命に関わる危険な暑さが続き、講習会の意義も大きかったと思います。



●プール開放に向け「救急蘇生法講習会」を開催!

七月一四日(土)、西宮市北消防署にて「救急蘇生法講習会」として救命入門コースを受講しました。

各サークルから二八名が参加し、救急隊員の方から心肺蘇生法・AEDの取り扱い方を学びました。二グループに分かれ、人形を使って全員が実習。初参加の方が一五名おられ、最初は皆さん恥ずかしそうにしていたのですが、講習が進むにつれて積極的に実習され、意外と力の必要な心肺蘇生の大変さやAEDの仕組み使用法などが解り、有意義な講習会になりました。

●小学校のプールを四日間

小学生と地域の方に開放しました!



今年の「プール開放」は七月二八日・二九日、八月四日・五日と二週に渡る土・日曜日、四日間の午後、小学生及び地域の方を対象に行いました。

今年もモレツな暑さが続き、中止になる地域もありましたが、台風の影響でひとまず気温がやや下がりがり無事開催となりました。小学生以下一五六名、大人三四名の参加となりました。この地域にはプールがなく、また更衣室となる教室に冷房が設置され小なお子さんや家族の方々に喜んでいただけたことと思います。



スポーツクラブ21東山台 東山台ウォークラリー

協力:西宮市社会福祉協議会東山台分区

- 10月8日(月・祝) ☆参加無料、小雨決行
- 東山台周辺の公園に8つのポイントを設置
- ★一般受付・スタート/10:30~11:40(予定)

東山台小学校 駐車場

※開始時は混雑が予想されます。受付順に3~5分ごとの出発となりますので都合のよい時間帯にお越しください。

<所要時間>フルコース(約4Km) 90分程度

※階段のないハーフコースもあります。

東山台の名物イベント「東山台ウォークラリー」を今年も体育の日に開催します!!

西宮市社会福祉協議会東山台分区のご協力をいただき、多くの方々に楽しんでいただけるよう準備を進めています。ご家族やお友達・サークル仲間とチームを作り、ぜひ、ご参加ください。もちろんお一人での参加もOKです!



東山台でスポーツの秋を満喫しましょう!!

- 持ち物/飲み物・タオル・帽子・汁椀・箸(豚汁用)・雨具など
- ※詳細が決まり次第、回覧・ポスター等でお知らせします。