

須磨体育館 機関紙

発行
神戸市立須磨体育館

654-0053
須磨区中島町
1-2-2
078-734-5588

西須磨はつらつらスポーツクラブ出張指導

スポーツクラブ出張指導とは？

須磨体育館では、地域の皆様が楽しんでスポーツを行うために様々なサポートをしています。スポーツクラブ出張指導とは、体育館のスタッフがスポーツクラブへ赴きスポーツ等の紹介や指導を行うものです。

マット・とび箱体験教室

先日、須磨区の西須磨はつらつらスポーツクラブにて、幼児と小学校低学年を対象に「マット・とび箱体験教室」が行われ、体育館スタッフが指導を担当しました。これらの種目は幼稚園

や小学校の授業でも取り入れられています。苦手意識を持つている子ども達もたくさんいます。理由は、お尻をとび箱で打って痛いから…、マットで回るのが怖いから…等です。しかし、そのような意識を持つている子ども達ほど、一度感覚をつかめば楽しさを覚え、すぐに上達します。

当日は各学年に分かれ準備体操をした後、交流を兼ねて鬼ごっこをし、軽く汗を流しました。その後、ただ「上手になる練習」ではなくサーキットという様々な運動を行う中でマット・とび箱に必要な力をつけながら、



地域スポーツクラブで体験教室等をしてみたいけど、どうやっていいの？ いろんなことが出来るの？ など、須磨体育館までお気軽にご相談、お問い合わせください。

アドバイスをしていきました。マット・とび箱に限らず運動やスポーツをする際、まず楽しいと感じることで「もっとやりたい」「また次もやってみよう」という気持ちが湧いてきます。スタッフ一同、子ども達がそう感じられる指導を目指しています。

すま、ベビーとマツクの会 & どんぐりくらぶ

「マット・とび箱教室」の翌週には、1〜3歳児の親子を対象に「体操教室」を行いました。

最初は音楽をかけてリズム体操や親子でふれあえる体操を取り入れ、その後、全身をたくさん使えるようなサーキットを回りました。そこでは、跳び箱の山をのぼる時には全身ではなく足の裏を補助するなど、子どもに達成感があるようなサポートが重要だと指導を行いました。

「家族が熱い一週間」キャンペーンをご存知ですか？



「家族が熱い一週間」とは、神戸市が展開する「すべての教育の出発点である家庭教育に焦点をあて、皆さんとともに「家族」について考える」キャンペーンです。

須磨体育館でも毎年このイベントを行っています。今年度は8月12日（日）に「親子バドミントン無料体験」と「卓球個人利用（高校生以下無料）」を実施しました。

「親子バドミントン無料体験」は、ヨネックス株式会社の吉田奈保美講師をお招きし、ご指導頂きました。今回は初心者限定のため、ラケットの握り方やシャトルの拾い方、簡単なラリーを中心とした



バドミントンの基本を学び、ラリーは親子ペアで体験しました。当日はよく晴れ、気温もぐんぐん上がっていましたが、参加した皆さんは汗だくになりながらも元気にシャトルを追いかけました。また、普段から体育館を利用されているクラブチームの選手にもお手伝い頂きました。「卓球個人利用」の方も、お子さん連れの家族がたくさんご参加下さいました。

このキャンペーンを契機に、家族がふれ合い家族の大切さを見つめなおす機会が増えることを願っています。

スポーツ安全講習会

須磨体育館では、スポーツ現場で役に立つスポーツ安全講習会を実施しています。熱中症対策や市民救命士講習等、もしもの場合に備えて適切な処置の方法を学ぶ機会を用意しています。

たくさんのご参加をお待ちしています！

熱中症対策&快適快眠快食WEEK

夏の暑い季節になり、夜になつても気温が下がらない日が続くと睡眠の質が落ち、食欲もなくなり、体力が低下していきまます。体調が優れない状態で運動をすることで発症する危険が高まるのが熱中症です。

須磨体育館では、6月28日(木)からの一週間「熱中症対策&快適快眠快食WEEK」という啓発週間を実施しました。期間中、体育館内にポスターを掲示し、熱中症の予防や発症した時の対

処法・眠りの質チェック・理想の睡眠や食生活等の体育館スタッフが作成した資料を無料で配布しました。利用者の皆さんの再確認の機会になつていれば幸いです。

これから須磨体育館から運動に関わる様々な情報を発信していきます。

市民救命士講習 普通救命コースⅠ

須磨体育館では毎年、市民救命士講習を実施しています。7月1日(日)のスポーツ安全講習会では「普通救命コースⅠ」を開催しました。



神戸市消防局の指導者から、人工呼吸や心臓マッサージの方法・AEDの使い方・救命の手順等、救急車到着までの救命処置法を実技も交えながら学びました。講習後は「この機会に学ぶことが出来て良かった」「昔聞いた心肺蘇生法から少し変わった」と感想がありました。なお受講者は消防局発行の市民救命士の資格が与えられ、緊急時に適切な応急手当が行えます。

今回は12月に「市民救命士講習 小児コース」を予定しています。ぜひご参加ください。

若宮のりのりクラブ ミニバスケットボール交流大会

6月末に地域スポーツクラブの一つ「若宮のりのりクラブ」と「須磨体育館」での、ミニバスケットボール交流大会を行いました。あいにくの梅雨空でしたが、たくさんの方の御父兄でギヤラリーも賑わいました。

最初に両チーム混合リレーを行い、親交を深めました。普段一緒に練習していない方たちとの交流に、子ども達の顔には少し緊張の色が見えましたが、しかしその後、交流試合を行い、両者一歩も譲らない白熱した試合に大いに盛り上がりました。この試合を通して、子ども達には様々な感情が芽生え、とてもよい経験になりました。

スポーツ教室の案内



須磨体育館の教室はどなたでも気軽に始められ、運動の楽しさを体験できます。幅広い年齢を対象に10の教室を開講しています。元気で丈夫な身体作りを目指しましょう！

申込期間が過ぎていても定員に空きがあれば、各期の途中から受講頂けます。身近に楽しくスポーツを！ぜひ参加してみてください。見学も自由です。

ゴーヤで涼しくゴーヤのカーテン

夏の野菜といえばゴーヤですね。つるや葉は自然のカーテンにもなり、実は大きくなれば美味しく食べることができます。

体育館も節電対策。

夏を迎える頃には、緑のカーテンが出来上がりました。エアコンに頼らず快適な環境を楽しみながら作っていく。皆さんもエコで素敵に暮らしを始めてみませんか？

〈ゴーヤの豆知識〉

ゴーヤは緑の部分だけではなく「わた」や「種」も食べる事ができます。しかも緑の部分よりビタミンCが豊富なのです！みなさんもぜひ食べてみてください。

