

Suma-gymnasium Bulletin
須磨体育館 機関紙

イベント & 無料体験報告

体力測定会

11月9日(土) 須磨体育館「体育室」にて体力測定^①の無料イベントを開催しました。事前申込を設けずに行ったイベントでしたが、体育館の前を通りかかった方から、案内を見て参加された方、チームで利用をされていた方まで、多くの方々に参加して頂きました。体力測定では、握力・長座体前屈・腹筋・肺活量・片足閉眼立ち・体組成測定^②の全6種類の項目を用意しました。各種目測定して頂き、結果を印刷してご参加頂いた方にお渡ししま

した。結果を見て、がっかりされる方や運動習慣を見直す方など様々でしたが、自分の身体の現状を知って頂く良い機会になりました。これからも須磨体育館では、体育館を利用される方から、近くに住んでいる地域の方まで気軽に参加して頂けるイベントを開催していきます。イベント情報は、須磨体育館ホームページからご覧頂けます。



キッズダンス無料体験

12月13日(金)にキッズダンス無料体験を開催しました。当日はダンスで留学経験をお持ちの講師の方に来て頂きました。体験内容は、「初めてダンスをする」という子も多くいた為、音楽なしでのウォーミングアップから始まりました。そして、音楽に合わせてのウォーミングアップ、ダンスの部分練習、発表会という内容でした。ダンス経験のあるお友だちから全くないお友だちまでそれぞれでしたが、お父さんやお母さんの目を気にすることなく、身体を大きく動

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

かしてダンスを披露できました。少し難しい動きにも、参加した子どもたちは動きを止めることなく自分が思うように一杯頑張りました。このキッズダンス無料体験は45分という短い時間のイベントでしたが、最後には1曲完成するように進められていた為、教室が終わった後子どもたちからは達成感が見受けられました。キッズダンスは来年度、短期教室・定期教室として開講しますので、ご参加よろしくお願致します。



トライやるウィーク

11月12日(火) ~ 11月15日(金)

今年度は鷹取中学校から男子生徒1名、高倉中学校から男子生徒1名、計2名の生徒が須磨体育館の仕事体験しました。トライやるウィークとは、中学生に働く場を見せて学習させようとする趣旨から、兵庫県内の中学2年生を対象として平成10年度から実施されている職場体験の事です。生徒2人には体育館での教室体験や備品の管理・整理作業をスタッフと一緒に体験してもらいました。朝の掃除・挨拶から始まった業務では、始めは緊張気味だった2人ですが、スタッフと一緒に業務をこなしているうちに自然と笑顔も出てきました。大変な作業もあったかと思いますが、とても良い顔で毎日体育館に「出勤」してくれました。明るく元気のある生徒で体育館スタッフも活気づけられた1週間となりました。これからの夢ある2人の活躍に期待しましょう！

スポーツ教室体験中



だいちスポーツクラブスポーツテスト出張指導

11月23日(土) だいちスポーツクラブへ「体力・体組成測定」の出張指導に行ってきた。当日は、子どもたちの体力測定を各クラブ員の保護者・役員の方々が種目ごとに分かれ測定が行われました。体育館スタッフはその補助と体組成測定・その測定結果に基づき、簡単なアドバイスをを行いました。子どもも付添いで来た保護者の方を対象としたので、「今の健康状態を少しでも知ることができ、良い機会になった。」という声を聞くことができました。今回の出張指導では、体力測定その他、キンポール体験をしました。キンポール体験では、ボールを使って鬼ごつ

こをしたり、上に高くなったボールを全員でキャッチするなど、キンポールを使ったゲームをしました。初めて見る大きなキンポールに子どもたちはとても興味を持ち、ゲームを楽しんでいました。出張指導では、今回のようなニュースポーツ体験などのご要望にもお応えしていきます。

体組成測定ってなに？

身体は体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の4つの主要成分で構成されています。この4つの主要成分を体成分と言い、この体成分を定量的に分析して筋肉と体脂肪のバランスを調べることを体組成測定と言います。須磨体育館では、In Bodyという測定機器を使って測定を行っています。

体組成測定はなぜ必要なのか？

健康な人は各成分がバランス良く維持されますが、健康でない人は体成分バランスに不均衡が生じるため、肥満、浮腫、栄養失調、骨粗鬆症などの症状が現れるようになります。In Body測定は手軽で正確に体成分を分析して、ご自身の体内状態を分かりやすく把握できるよう導きます。

須磨体育館からのお知らせ

いつも須磨体育館をご利用いただきありがとうございます。耐震補強工事に伴い、ご不便をおかけしております。只今、4月からの開館に向け須磨体育館の工事は終盤を迎えています。今後ともどうぞよろしくお願い致します！

来年度より、新しい教室を追加します！

- キッズダンス教室
短期教室…2回、定期教室…2回

平成26年度スポーツ安全講習会内容

- 熱中症対策WEEK
- 市民救命士講習「小児コース」
- ケガの予防WEEK
- 体力測定&簡単ストレッチ・トレーニング

神戸市立須磨体育館

指定管理者：(公財)神戸市スポーツ教育協会 (公財)神戸YMCA
 所在地：〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-2
 TEL：(078)734-5588 FAX：(078)734-5512
 WEB：http://www.kobe-spokyo.jp/suma/index.html
 [開館] 月～土曜・祝日 9:00-21:00 日曜 9:00-19:00
 [休館] 毎月第1月曜(祝日の場合は翌週月曜)
 年末年始 12月28日-1月4日

ミニバスケットボール交流大会

11月30日(土)ミニバスケットボール教室内で、若宮のりのりクラブとの交流大会を行いました。今回は、須磨体育館が耐震補強工事の為に、冬季教室が開講されないのが6年生にとっては最後の交流大会ということもあり、子どもたちはみんな真剣な面持ちでした。試合では、練習でやってきた成果を発揮しようと頑張る表情や、仲間を大きな声で応援する子どもたちの声援など、とても多くの声飛び交っていました。結果は勝ったり、負けたりとそれぞれでしたが、今後もスポーツや勉強を頑張っていく子どもたちにとっては、とても良い経験となりました。

若宮出張指導

3月1日(土)若宮小学校にて、健康体操クラブの方々を対象に出張指導に行ってきました。

今年は定期的に3回の指導に行かせて頂きましたが、今回で最後となるこの日は体組成の測定から始め、その結果をみて、体育館スタッフがアドバイスをしました。次にセラバンド(ゴム製のトレーニングバンド)とタオルを使い、家庭でもできる簡単なトレーニングを紹介しながら参加された方と一緒に実際に身体を動かしました。最後には、チェアを使ったリズム体操を行いました。リズム体操では、皆さんと歌を歌いながら下半身と上半身、そして徐々に全身一緒に動かしました。みんなで声を出しながら運動をしたので、参加されている方の笑顔が多くありました。

