

Suma-gymnasium Bulletin

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

市民救命士講習 小児コース



キッズダンス短期教室

須磨体育館で今年度の秋季教室から本格的に開講するキッズダンス教室を前に、6月中旬より5回の短期教室を開講しました。

初日は緊張していた子ども達も、優しいリーダーたちとダンスをしていると自然と笑顔になってくるようです。2回目、3回目と慣れるにつれ、音楽に合わせて身体を動かせるようになってきました。7月18日(金)の最終日には、保護者の方の前で「発表会」を行い、練習の成果

を見て頂きました。

ダンスが終わると保護者の方から大きな拍手が溢れ、少し照れくさそうな子ども達の笑顔が印象的でした。



ミニバスケットボール交流会

6月28日(土)、須磨体育館の競技場にてミニバスケットボール交流会を開催しました。

この交流会では、須磨体育館のミニバスケットボール教室を受講している子ども達と、若宮地域スポーツクラブのバスケットボールチーム「若宮」が交流試合を行います。日ごろの練習の成果を発揮し、交流を図るために5年前から開催しています。普段練習をすることのない相手との試合は、新しい



刺激をたくさん受けることができます。シュートが決まった時の嬉しさ、勝つことが出来なかったことの悔しさ、勝ち負け以上に多くのことを感じる事ができたと思います。これからも定期的に交流会を開催していきたいと思えます。

7月5日(土)、市民救命士講習小児コースを開講しました。昨年度に引き続き、小児・乳児へのCPR(心肺蘇生法)とAEDの使用方法の講習会を開催しました。

受講生の多くは、普段から小さなお子さんと接する機会があり、実際の事故の場面を想定した講習では真剣な表情で訓練に取り組んでいました。



この講習を受講された方には消防局から修了証が発行されます。須磨体育館には、市民救命士資格を発行する講習を担当できる「救急インストラクター」の資格を取得しているスタッフもいます。今後、講習会の開催をお考えのクラブの方は、一度ご相談ください。お待ちしております。



家族が熱い一週間とは、

神戸市が進める「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



家族が熱い一週間 イベント

須磨体育館では 8月3日(日)、「家族が熱い一週間」イベントとして、親子バドミントン無料体験を開催しました。今年も株式会社ヨネックスより講師をお招きし、15組のご家族にご参加頂きました。

下に落とさないように受けたり、ラケットでシャトルを拾い上げたり、バドミントンの基本を楽しく体験できました。蒸し暑かったです。蒸し暑かったです。蒸し暑かったです。

また、普段は個人利用として開放している卓球台も、同日、高校生以下は無料で開放しました。こちらもたくさんのご家族にご利用頂きました。

須磨体育館では毎年、小学生の夏休みに合わせてイベントを開催しています。興味のある方は、ぜひ一度ご参加ください。



InBody 紹介



人間の身体は「水分」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」という4つの主要成分で構成されています。

これら4つの主要成分を体成分と言います。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「InBody」という測定機器を使って測定を行っています。

健康であれば各成分がバランス良く維持されますが、体成分バランスに不均衡が生じると、肥満、浮腫、栄養失調、骨粗鬆症・・・等の症状が現れるようになります。

「InBody」を使つての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。

今年度、須磨体育館では6、9、12、3月に「InBody」

の無料測定会を開催しています。この機会にぜひご自身の体内状態を確認してみませんか？

開催日などの詳細は須磨体育館ホームページ等をご覧ください。



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 (株)アシックス
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

出張指導依頼 大募集!
須磨体育館では地域スポーツクラブへの出張指導の依頼を大募集しています。指導内容は市民救命士講習・ミニバスケットボール指導・とび箱やマットの指導・体力測定・チエアエクササイズなどです。その他の内容でもお気軽にご相談ください。
各クラブからのご依頼お待ちしております。