

Suma-gymnasium Bulletin

須磨体育館 機関紙

須磨 海岸文化祭



9 月 21 日（日）、須磨海岸東エリア一帯で「須磨楽海 海岸文化祭」というイベントが開催されました。このイベントは須磨海岸ならではの音楽やトーク・スポーツ・遊びを体験できる文化祭です。

このイベントで須磨体育館も「ニュースポーツ体験コーナー」を担当させて頂きました。用意したスポーツは老若男女どなたでも体験できる『ストラックアウト』と『フライングディスク』です。当日は真夏を思わせるような日差しでと



でも暑かったのですが、たくさんの方々にニュースポーツを体験して頂くことができました。

また、イベントの取材に来ていたケーブルテレビの取材を受け、スタンプがまさかのテレビ出演もしました。

短期ボール運動教室

10 月 1 日から 29 日まで毎週水曜日の 5 日間、短期ボール運動教室を開講しました。

この教室は年中・年長の幼児を対象に様々な種類のボールに楽しみながら触れることで、将来、ボールに対する苦手意識や恐怖感をやわらげることを目的として開講しました。教室には 11 名の参加を頂きました。

ゲーム感覚でボールを手や足、時には頭で扱うことで、初めは緊張気味だったお子さんも回数を重



ねるにつれて自然に笑顔が出るようになりました。

最終日には全員で撮った写真の入った修了証を配りました。短期ボール運動教室は来年度も開講予定です。ぜひご参加ください。

西須磨 S.C 出張指導

9 月 23 日（火祝）西須磨はつらつスポーツクラブ（神戸市立西須磨小学校）へ出張指導に行きました。

午前中は幼児と保護者を対象に親子運動の指導をさせて頂きました。はじめにリズム体操と親子でペアになってのストレッチで準備運動をした後、マットや跳び箱で作った大きなサーキットで身体を動かしました。最後にボールを使った簡単なゲームをしました。

短い時間でしたが、参加頂いた方々はたくさん体を動かす事ができ、楽しく過ごせたと思います。そして、午後から



は年長さんから小学校 3 年生までを対象に、マット運動・跳び箱運動の指導をさせて頂きました。マット運動も跳び箱運動も、短い時間の中で急激に上達するとは難しいので、それぞれのレベルに合った簡単なアドバイスを中心に指導させて頂きました。

これから体育の授業などでそのアドバイスが少しでも役に立つと嬉しいです。

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

多井畑 S.C 出張指導

10月24日(木)、名谷公園へ出張指導に行ってきました。

今回は多井畑スポーツクラブ(神戸市立多井畑小学校)の60歳以上の野球部の方を対象に運動前後に行うストレッチの指導をさせて頂きました。

当日は雲一つない青空で絶好の運動日和でした。練習がひと段落した後、身体の各部分のストレッチを、時間をかけてゆつくりと行いました。その後、2人組になって、運動後に行うと効果的なパートナーストレッチも行いました。

運動後のストレッチは運動で使用した部分だけではなく、



全身をほぐすことで疲れが残りにくくなる効果があります。特に寒くなってくる、気温が高い時期に比べ運動前後に行うストレッチや準備体操などは、ケガの予防に重要となります。皆さんも運動前後には時間をかけて身体をほぐしてケガには十分ご注意ください。

若宮 S.C 出張指導

11月1日(土)、若宮のりのりクラブ(神戸市立若宮小学校)へ出張指導に行きました。一昨年から定期的に高齢者の方を対象に運動指導をさせて頂いています。

今回は体組成の測定とイスに座ったままできるストレッチ・トレーニング、前回好評だったペタンクというニュースポーツを体験して頂きました。体組成の測定は前回の測定から約半年ぶりということ

で、皆さん測定結果に興味津々という様子でした。今回の測定結果に一喜一憂するのではなく、現時点の身体の状態を把握するひとつの要素として、今後の生活の役に立てて頂けたらと思います。

グラインドゴルフ 交流会

12月7日(日)、神戸市立蓮池小学校のグラウンドで神戸総合型地域スポーツクラブ長田区連絡協議会主催のグラインドゴルフ交流大会が開催されました。

この大会に須磨体育館スタッフも少しですが、お手伝いをさせて頂きました。賞品も用意されているということで参加した皆さんのクラブを握る手にも力がこもっていました。当日参加されたチームで1名どうしても足りないということで、須磨体育館スタッフが急ぎよ代打をさせて頂きました。足を引つ張ってしまったかもしれないが、賞品まで頂き、楽しく過ごせました。ありがとうございました。

自身の身体の状態を知って頂いた後は椅子に座ったままできるストレッチとトレーニングを体験して頂きました。まず、ストレッチで全身をほぐし、セラバンドというゴム製のバンドを使用して体幹・下肢(足)を中心にトレーニングをしました。普段はなかなか意識して動かすことのない部分に力を入れて動かしたので、お疲れになった方も多いと思います。

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・跳び箱やマントの指導・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。

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