

Suma-gymnasium Bulletin
須磨体育館 機関紙

須磨区
青空元気フェスティバル

11月22日(日)に須磨海岸で行われた「青空元気フェスティバル」へ参加してきました。

須磨体育館としては、ニユースポーツ体験として、ストラックアウトやディスクゴルフを行いました。ストラックアウトでは、大き能的にボールを投げ、当てるというものです。小さなお子様から、野球部のお友達まで、たくさんの方にチャレンジして頂きました。



またディスクゴルフは、ゴールに向かってフリスビーを投げ入れるゲームです。最初はなかなかまっすぐに飛ばなかったのですが、回を重ねるごとに上達し、最後の方では、まっすぐ上手に飛ばしてゴールを決めることができました。たくさんの方にスポーツ体験を楽しんで頂きました。



長田区保育所出張指導

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

12月の中旬に、長田区にある2つの保育所に出張指導に行ってきました。

マットでは、前回りや後ろ回り、鉄棒では足抜き回りなどに挑戦しました。また、とび箱では開脚とびを跳ぶために順を追って練習していただきました。初めてする運動もあつたようですが、みんな頑張つてチャレンジすることができました。3・4歳ころは、神経系が最も発達する時期です。その時期にいろいろなさまざまな運動体験ができるかが重要になってきます。



今回の指導を通して、様々な運動に触れるきっかけになればと思っています。

須磨体育館では、外部への出張指導等もさせて頂いております。ぜひお気軽にご相談ください。





ZUMBA無料体験

11月19日(木)にZUMBA無料体験を行いました。

男女を含む10名程の方にご参加頂きました。

ZUMBAとは、ラテン系の音楽にダンスを融合させて創作した、ダンスフィットネスエクササイズです。最初は講師の方に習い、鏡を見て動きをチェックしながら行いました。慣れてくると講師の方も、参加者の方もリズムに合わせてノリノリで踊り、終わるころには汗だくになっていらっしやいました。ストレス発散にも効果がありますので、皆さん終わった後はスッキリされたのではないのでしょうか。



若宮のびのびクラブ クリスマス会



12月25日(金)若宮のびのびクラブ主催のクリスマス会へ出張指導に行ってきました。

若宮のびのびクラブのお友達によるクリスマスソングの演奏や若宮小学校の先生による劇が行われたあとにゲームと6グループ対抗リレーを行いました。

始めにドンドン集まれゲームを行いました。このゲームは、太鼓の叩いた数や同じ条件(学年など)でお友達と集まる遊びです。最初はすぐに集まっていたましたが、少しずつ条件を難しくし



ていくとあちらこちらに集まれなかったグループがありました。6グループ対抗リレーは、一回戦にフープくぐりリレー、二回戦にボール送りリレーを行いました。それぞれのグループが大きな声を出して協力していたのが印象的でした。

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・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をお待ちしています。

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

| |
|--|
| |
| |