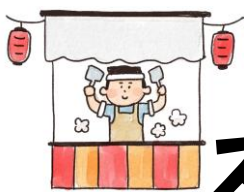




スポルテ目黒

<http://www.sporte-meguro.com> 2016年10月発行



11月6日(日)12周年記念

スポルテ目黒イベント開催！！

どなたでも 参加できます。(参加費無料) ご家族・お友達 お誘いください

時間：10:00～16:00

場所：碑文谷体育館・野球場・庭球場・駐車場

体育室

卓球エリア
ダンスエリア
昔遊びエリア
お絵かきボード

庭球場

障害物競争
立幅とび
反復横とび
ボール投げ他

野球場

ダブルス交流戦
サーブ的当て
ストローク的当て
キッズ・ジュニアの
エンジョイテニス

体育館2階

コッパトイ
松ぼっくりツリー

駐車場

模擬店・震災復興店
エコライフ古着回収

詳細は別紙チラシをご覧ください

祭

※天候等でプログラムを変更することがあります。

※種目によって時間・対象・人数が決まっています。

※シューズ持参の必要な種目があります。ご確認の上ご参加ください



2枚重ねて
クルッと回す

☆「紙皿で作る不思議な世界」子育てネットワーク事業報告☆

8月29日(月)11:30～14:30 碑文谷体育館2階スタジオで開催しました。
絵を貼った2枚の紙皿を、重ね合わせて切り込みを入れて回すと、絵が変わってしまふ不思議なおもちゃのできあがり。参加した方は個々に工夫したおもちゃを作りました。「こんな風になるの?」と感心する場面もありました。

次回は親子体操を予定しています。ぜひ、ご参加ください。



「かけっこ教室」コーチインタビュー

★かけっこが速くなるポイントは？★

土曜日 10:00~11:30 鷹番小学校体育館

指導者：北上コーチ・前田コーチ・角崎コーチ (株)SCJ 所属

Q1 スポルテ目黒の子どもたちについてどう思いますか？

A: スポルテ目黒の会員の子どもたちは、かけっただけでなくいろいろな種目を体験しているので、バランスの良い体力がついていると思います。

また、そこでスポーツの楽しさを体験できていることがとても良いですね。

Q2 速く走るためのポイントはなんですか？

A: ①用意のポーズの時に手と足が一緒にならないこと

②ひざを上げること

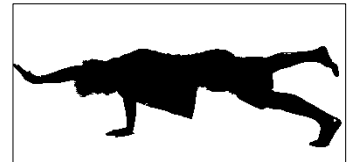
③全力で走ること (全力で走ってるかな?)

Q3 普段やっておくと良いことはありますか？

A: ◎筋力トレーニングをしよう! ・ ・ ・たとえばコレ→

◎エレベーターを使わない、階段を上がろう!

◎立っている時は両足でしっかり立とう、片足の重心にならないように。



Q4 参加している子どもたちと保護者の皆様へメッセージ

A: 年間を通して運動会にのぞみましょう。

できるだけ続けて参加してほしいです。

☆なぞなぞ☆ 前回のなぞなぞの答えはわかりましたか？

問題① 竹取物語(かぐや姫)の問題です。

月にもどったかぐや姫から、おじいさんとおばあさんに手紙が届きました。

『つけたきもけいたいわけよ』さて、一体何と書いてあるでしょう？

問題② 9つの色で彩られた食事とは何? こたえはホームページで・・・

★お願い★ ☆参加時は各会場受付で会員証の提示をお願いしています。

1日の中でも寒暖が激しい季節です。事前の体調確認、参加時のウォーミングアップとクールダウンを必ず行いましょう。また、水分補給も忘れずにお願いします。

◎正会員の方へ!!

クラブ運営へのご協力をお願いします。月・土の受付協力者募集中です。

★お知らせ★

◎祝日および年末年始の下記期間は活動が休止になります。

平成28年12月20日(火)~平成29年1月6日(金)

◎天候や会場の都合で活動を変更することがあります。

事前にお問い合わせください(03-5768-0064)

ホームページ (<http://www.sporte-meguro.com>)

