

スポルテ目黒

ホームページ <https://sporte-meguro.com>

2021年(令和3年)3月発行

2021年 春 心もからだも元気に！

会員の皆さまへ

スポルテ目黒の活動にご参加いただき、ありがとうございます。

スポーツに最適な春がやってきました

活動に参加して、心も元気に！

からだも元気に！なりましょう！

また、活動に参加する際は、

新型コロナウイルス感染症予防対策

(下記参照)を継続してお願いします。



新型コロナウイルス感染症予防対策の再確認を！

★以下3点に該当する方は利用できません。

1. 体調がよくない場合。(例：発熱 37.5 度以上・咳・咽頭痛などの症状がある場合。当日は自宅で必ず検温をお願いします。)
2. 同居する家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
3. 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。



◎参加時は ★事前の体調の確認・ご自宅で検温。〈保護者も含む〉
★マスクを必ず着用 ただし種目参加時は外しても可
★手指消毒をしましょう。施設内での食事は禁止です。

◎活動への参加時は体調の自己管理をお願いいたします。

気温の低い時は、運動前に十分なウォーミングアップをして、汗をかいた後は、からだを冷やさないように注意が必要です。また、水分補給も必ずしましょう。

◎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。

スポルテ目黒 連絡先 03-5768-0064 (活動の1時間位前、朝は8時30分以降)

ホームページ

<https://sporte-meguro.com>

*緊急のお知らせはフェイスブックにも掲載しています。

「親子で共に動く楽しさ・大切さ」



新型コロナウイルス感染がおさまらない為、2020年度も体育館で実際に動いて楽しむ「親子体操」は実施することができませんでした。しかし、こういった時期だからこそ「親子で楽しむ」場はとても大切。

そこで、3月13日(土)にいつも指導して下さる石川先生をお招きして、共に動くことの大切さ・楽しさ、石川先生が大事にしている思いなどを色々教えて頂きました。

(担当:子育てネットワーク事業 福島泰子)



★大切な事 ⇒ 生涯運動が好きな子でいて欲しい(石川先生が大切にしている思い)

- ① 子どもたちは動くことを楽しんでいますか
- ② 子どもたちに笑顔が溢れていますか、元気な声が出ていますか
- ③ 技術を求めすぎていませんか・失敗を責めていませんか
(失敗した事は本人が分かっています)
- ④ 子どもからの「もっとやりたい!」という気持ちを大切にしていますか

★家の中でできる運動(遊び)

① ジャンプ

- (ア)縄跳び⇒はじめは縄を持っているつもりで跳ぶ『エアー縄跳び』
- (イ)縄を持っているつもりで手首も回してみる
- (ウ)タイミングがつかめたら、縄を持って飛んでみましょう

② バランス

- (ア)片足で立ってられるかな 飛行機ポーズをとれるかな
- (イ)お尻をついて足を持ち上げられるかな



★どんな動きでも継続する事が大切。

○楽しくなければ続けることはできません。

○継続する事で、健康な心身が育ちます。

○毎日を笑顔一杯で楽しく過ごしましょう。



石川雅昭先生のプロフィール

スマイルファインスポーツ所属
幼稚園・保育園での体育指導
を20年以上担当。
地域での親子体操教室や遊
びの指導など幅広く活躍。

★アシスタントはおさるのジョージ君

