



スポルテ目黒

2022 年 春です！ スポーツを楽しもう！！

スポーツに最適な春がやってきました。
スポルテ目黒で運動を楽しみ、心も体も元気になりましょう！



2月の朝日新聞記事「スポーツと健康」より・・・「最も長生きな種目はテニス？」という記事が掲載されていました。2018年に、デンマークとアメリカの研究チームが25年間の追跡調査結果を発表。スポーツ習慣のない人と「テニス」「バドミントン」「サッカー」「サイクリング」「スイミング」「ジョギング」「体操」「ジムでのエクササイズ」を行う人を比べました。定期的にスポーツをする人は皆平均余命が長く、その中でも最長は「テニス」(平均余命プラス9,7年)でした。

＜バドミントン+6,2年 サッカー+4,7年 サイクリング+3,7年 スイミング+3,4年
ジョギング+3,2年 体操+3,1年 ジムでのエクササイズ+1,5年＞

はっきりした理由はわからないそうですが、研究チームによるとテニスは一人ではできないスポーツ。そのため、適度な運動と仲間との会話など社会的なつながりをもつことがよい効果ではないかと指摘しています。定期的に運動することで体は鍛えられるわけですが、それ以外に人との関わりやスポーツを通して生活を楽しむ事が長生きにつながるようです。

スポルテ目黒が、会員の方との交流(挨拶程度でも)・仲間づくりの機会となり、心と体の健康維持向上や運動、スポーツの継続に役立つことを願っています。

★スポルテ目黒では運営を一緒に関わる仲間を募集しています。一緒に活動しませんか？

* スポルテ目黒は会員制の総合型地域スポーツクラブを運営しています。理事や受付等を担当している方々も皆会員です。また碑文谷体育館の指定管理事業を行っています。



新型コロナウイルス感染症予防対策の再確認を！

- ◎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
 - ★施設内での食事は禁止です。
 - ★参加者どうしが近づいての会話は控えましょう。
 - ★活動前・後に手指の消毒または手洗い ＜タオル持参＞



◎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掲載

2021年度 子育てネットワーク事業

～2021年度子育てネットワーク事業の「親子体操」を2月26日に予定していましたが、新型コロナウイルスのまん延防止期間となったため、残念ながら中止しました。

体育館で実際に動くことができませんでしたので、今回講師をお願いしていた桑村武志先生より、親子体操を紹介していただきました～

(担当:子育てネットワーク事業 福島泰子)

★ご自宅で実施する時は保護者の方も体調等注意して、周囲の状況を確認した上でケガのないようお願いします★

「親子で楽しく！簡単体操」

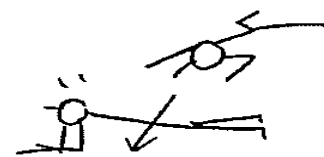
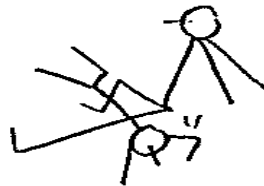
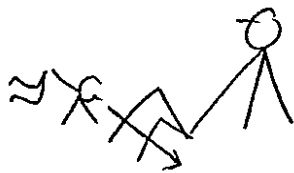
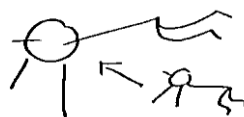
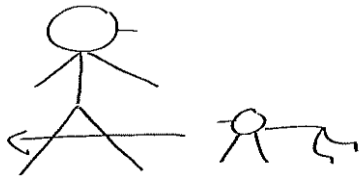
ご自宅の限られたスペースでも親子で一緒に楽しめる体操を紹介します。

コロナ禍における運動不足の解消だけでなく、子どもたちの成長度合いも感じられる内容ですので、ぜひ定期的に遊んで、変化を感じてみてください。

①トンネルくぐり

色々な形のトンネルを作ってあげましょう。
だんだん狭くしていくと面白いです。

這ってくぐります



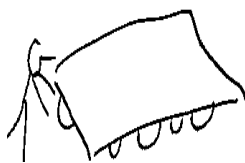
②でこぼこ ゴロゴロ

敷布団の下に大小ボールを数個入れ
凸凹を作り その上を転がります。
不思議な感覚に子供たちは大喜び！

③木のぼり ～どこまでいけるかな？～

頂上（肩車）を目指して登って
みましょう！

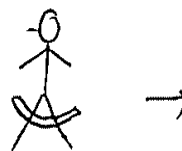
左、右回り
両方やると
目が
回りにくい
です



なるべく手を貸さずに
見守りましょう！

④タオルでフランク

お子さんの太もも裏にタオルを掛け
両端を持ち、前後にゆらします



タオルはなるべく短く持ちます

「い・じ・わ・る・ク・イ・ス」 一頭も柔らかくしましょうー

問題① 幼稚園、小学生、大人の中で一番大きいのは？

問題② 3匹の動物をつれて鬼退治をした桃太郎、さて桃太郎が最初に出会ったのはだれ？

答え 1. 桃太郎 2. 桃太郎 (桃太郎)