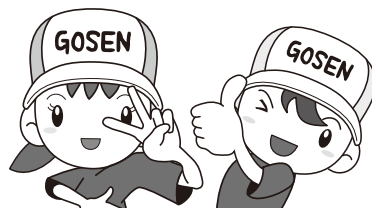


平成28年10月30日・11月13日・12月4日

日曜日 午前10時30分～11時30分 総合会館中ホールにて

スポーツ推進委員・中澤絵理子さんの指導・振付により行われました。
キッズからナイスミドルまで一緒に音楽に合わせて楽しく踊りました♪♪



気分はEXILE!!

すぽすい掲示板

スポーツ推進委員になりませんか？

スポーツ推進委員は教育委員会から委嘱され、
子ども向け運動教室や中高年向け体力づくり
教室・健康ウォークなどの企画運営など、
みなさんの体力づくりのお手伝いをしています。
年齢もさまざまそれぞれの個性や得意分野を
生かして運動指導に取り組んで
います。

興味のある方ぜひ仲間になりませんか！
一緒に活動しましょう！！
待ってます！！



問い合わせ先

五泉市教育委員会スポーツ推進課 生涯スポーツ振興係 TEL0250-42-5194

編集 後記

PR誌「ごせんすぽすい通信」第6号いかがでしたか？今回は子ども向け教室無料体験会「こどもまつり」の特集でした。子どもたちの一生懸命取り組んでいる姿が紙面いっぱいにはりついていてほほえましいですね。子どもたちの発達段階を考えると、遊びや身体を動かすことが好きな幼少期に思いっきりいろいろな種類の運動を体験させることがとても重要です。これから親子で一緒に挑戦してみませんか？

ごせん

五泉市スポーツ推進委員協議会PR誌

第6号

平成29年3月

すぽすい

通信



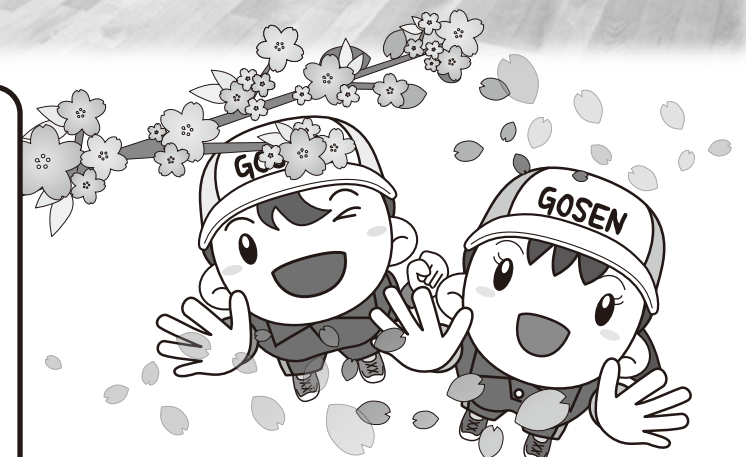
こどもまつり開催しました！



就任にあたって

五泉市スポーツ推進委員協議会
会長 鈴木 良次

今年度から会長に就任いたしました。
健康づくり・元気をつくるサポーターとして
市民のみなさんのお力になればと思っております。
よろしくお願いいたします。



五泉市スポーツ推進委員イメージキャラクター
たいちゃん・しーちゃん



こどもまつり特集



私たち五泉市スポーツ推進委員は、市の健康増進・体力づくり教室で指導を行っています。今年度初の試みとして、子ども向け教室無料体験会「こどもまつり」を平成28年4月20日総合会館中ホールで開催しました。その様子をお伝えします。

開会式・準備運動

65名の子どもたちが参加してくれました。準備運動は「^{プラステン}+10 きなせやエクササイズ」



体験会開始！！
各教室に分かれて体験しました。



Let's バレエ&ダンス 対象：親子（年少～）

こどもまつりでは、手・足のポジションを学んだり、ジャンプで1回転に挑戦してみました。



教室のテーマ

親子で一緒にストレッチ・バレエの基礎を学び、レッスン曲に合わせて踊ります。親子での楽しいコミュニケーションは、子どもの心身の成長にかけがえのないものです。また、バレエの基礎運動は、リズム感を養い美しい姿勢づくりに役立ちます。音楽やリズムに合わせて動く楽しさを学びましょう！

スポリンピックこども運動教室 対象：小学1～4年生

こどもまつりではじゃんけんゲームをしたり、リングキャッチをしました。



教室のテーマ

「ゴールデンエイジ」といわれる9～12歳の時期は、一生に一度おとずれる「即座の習得」ができる時期といわれています。「即座の習得」とは、新しい運動を何度か見ただけで、すぐにその運動を大まかにこなしてしまう力のことです。しかし、この「即座の習得」はそれ以前の段階でさまざまな運動を経験し、神経回路を形成している場合にしかできません。だからこそ、「プレゴールデンエイジ」も大切なのです。

スポリンピックこども運動教室では、基礎的な運動能力とともに、ボールやなわとびなどを使った運動やゲームを行うことにより、技術的な能力（投げる・跳ぶなど）を育てることを目的としています。

運動あそびげんきっず 対象：年中・年長児とその保護者

こどもまつりでは体育館の中を思い切り走ったり、玉入れをしました。



教室のテーマ

人間の発達段階では、神経系統は生まれてから5歳までに約80%成長し、12歳でほぼ100%発達するといわれています。その中でも「プレゴールデンエイジ」といわれる5～8歳の時期は、一見集中力が低いようにみえますが、実は高い集中力を持っています。多彩な遊びで子どもたちを飽きさせず楽しませ、多面的なスポーツの基礎づくりをすることが、後に専門的なスポーツを行った時の覚えの早さなどに結びつくといわれています。

運動遊びげんきっずではこの理論のもと、基礎的な運動（歩く・走る・スキップなど）を重点に行うとともに、親子で楽しく遊びながら運動を学ぶことを目的としています。

閉会!!!

子どもたちはとても楽しそうでした。実際の教室にも大勢参加してくれました。

平成29年度もこのような楽しいイベントや教室を計画しています。詳細は平成29年4月10日号広報折込の健康・スポーツカレンダーにてお知らせします。ご参加お待ちしております！