

# スポーツ指導者研修会

11月16日に稚内市総合体育館で「スポーツ指導者研修会」が開催されました。中学生及び高校生の運動部員に最高のパフォーマンスを継続して発揮することができるように、安全対策の知識・技能を習得して指導者の育成と指導資質の向上を図る研修会となっております。高校の運動部部員や顧問など36人が参加しました。

講師にはストレンクス&コンディショニングコーチ(アスリートの筋力やパワー向上、傷害予防を目的としたトレーニング指導を行う)の菊池諒氏を招きました。

前半の講義では「傷害予防のための体づくり」をテーマに講義を行い、パフォーマンス向上とケガ予防のためには股関節の柔軟性や可動域を広げることが大切だと話してくれました。

後半の実技では「パワー発揮を高めるためのトレーニング」をテーマに実技を行い、最新のデジタル測定器も使用しながら、股関節の強化方法や使い方を実際に体を動かしながら体験しました。



## 水夢館からのお知らせ

稚内市温水プール水夢館

〒097-0023 稚内市開運1丁目2-3 TEL 23-8100

水夢館では年齢や目的に合わせた水泳スクールを開催しています。水泳は全身運動により、心肺持久力の向上や柔軟性の向上など、子どもの成長にとって多岐にわたり良い影響を与える運動です。

### 【進級ありクラス 週1回/月4回】

**幼児コース**：対象 満4歳～6歳の未就学児

**学童コース**：対象 小学生・中学生

水夢館の進級基準に合わせて、幼児コースは4泳法の習得を、学童コースは100メートル個人メドレーの習得を目指します。(進級記録会で基準の達成度合いを確認します。)

### 【進級なしクラス 週1回/月4回】

**学童コース**：対象 小学生・中学生

水慣れ度合いに合わせてながら4泳法の習得を目指します。進級がないので自分のペースで泳力をつけることができます。(泳力判定会で練習の成果を確認します。)



### 【基礎力向上クラス 週2回/月6～8回】

**わかばみつばコース**

：対象 小学1年～小学3年生

稚内水泳スポーツ少年団の指導法をベースに、4泳法習得と泳力の向上を目指します。練習回数も多いので、たくさん泳ぎたいお子様やスポーツ少年団へステップアップしたいお子様に最適です。

※4泳法とはクロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライのこと

## 稚内市少年自然の家からのお知らせ

少年自然の家は利用者の大半が、学校の宿泊研修やスポーツ少年団での活動ですが、学校のクラスレクや町内会、会社の交流会など様々な場面で利用する事ができ、食体験やスポーツ活動、創作活動(工作)など様々な活動プログラムを用意しています。

今回は、利用者から好評をいただいている活動プログラムの人気ランキングを発表します。

### 第1位 石窯でピザ作り

生地から手作りで、400℃に熱した石窯で一気に焼き上げることで外カリ中フワのピザが焼けます。

### 第2位 野外炊事のカレーライス作り

小中学校の宿泊学習の定番プログラム。お米は飯ごうで自分たちで炊きます。

### 第3位 火起こし体験

今はスイッチ1つで火がつくけど、木を擦って火種を作り、息を吹きかけて火を起こすことで、昔の暮らしの体験ができます。

### 第4位 木工クラフト

様々な形の木の枝を使い、自分の好きな形の作品を作れます。

### 第5位 ニュースポーツ

流行りのモルックやパークゴルフなど20種類以上のみんなで楽しく簡単に行えるスポーツを体験できます。

稚内市少年自然の家 〒097-0027 稚内市富士見4丁目 TEL 28-1632 FAX 28-1636 mail:taikyo@wakkanai-shizen.jp http://www.wakkanai-shizen.jp/



# スポーツ少年団だより

## チームワークを発揮して優勝目指せ!!

10月14日スポーツの日に稚内市総合体育館で「第26回稚内市スポーツ少年団SHIPS交流大会」が開催されました。

スポーツ少年団員、指導者、保護者など8単位団18チームの総勢204人が一堂に会しました。

障害物競走、バケツでキャッチ、10人11脚、長縄跳びの4種目で優勝を目指して競うと共に、普段あまり接することのない他種目のスポーツ少年団の関係者と交流を持つことができました。

障害物競走では普段運動をしていないお父さんやお母さんも懸命に走り親子の絆を深めました。

バケツでキャッチは、高く上がったボールをキャッチに成功すると会場から大きな拍手が沸き上がりました。

今年からの新種目10人11脚は、競技開始前から作戦会議や練習をするチームもありました。その成果が発揮されて、あっという間にゴールするチームもありました。

最終種目の長縄跳びは、声を掛け合い、タイミングを合わせてジャンプして、30回以上跳ぶチームもありました。

4種目の結果、クレセル稚内スポーツ少年団Dチームが2位と1ポイント差の接戦を制して見事優勝しました。



## みんなと一緒に行動して団体行動を学ぼう!

10月13日～14日に稚内市少年自然の家で「第12回稚内市スポーツ少年大会」が開催されました。

小学2年生から6年生までのスポーツ少年団員24名が参加して、創作活動やスポーツ活動を通して仲間づくりや共同生活の大切さを学びました。

活動を始める前に各班で「時間を守る」「人の話をしっかり聞く」などのルールや目標を決めました。

創作活動の「手編みストラップ作り」では難しい手順もありましたが、真剣な眼差しで取り組み、全員が完成することができました。

夕食は自分たちで肉まん作りに挑戦。生地をこねて、発酵し、豚肉・エビ・タケノコ・シイタケと調味料を混ぜて餡をつくり、発酵された生地で包み込んで、蒸しあげて完成したアツアツの肉まんを頬張りました。

2日目は、班で決めたルールや目標を達成できたかを話し合い、稚内市総合体育館で行われたSHIPS交流大会に参加しました。

