

体指

いぬやま たいし だより

犬山市体育指導委員連絡協議会
 <事務局>
 〒484-8501
 犬山市大字犬山字東畑36
 犬山市教育委員会 社会教育課内
 TEL 0568-44-0352
 <責任者> 原 正男
 <発行日> 平成 22 年 5 月 1 日

体力作り・仲間作りましよう!

わんスポランドに大集合

スポーツが苦手なお母さん
 メタボが気になるお父さん
 体を動かしたい小学生
 勉強疲れの中学生

場 所 犬山市体育館
 時 間 毎月 第 1 金曜日
 午後7時30分～
 申込先 社会教育課

わんスポランドの由来

『わん』は犬山の「犬」
 『スポ』は「スポーツ」
 『ランド』は「教室」

犬山で開催するニュー
 スポーツを楽しめる教
 室という意味



<キンボール>



<ビーチボールバレー>

さ 出て種てそみしたな
 いど場、目いんたたに
 うもいでまないいか
 か可きはす方、の
 気能な、々友新の
 軽でり練競の達し運
 にす。大習技参をい動
 視。きい人加つ競で
 いてなか口をく技身
 て大んのおりをを体
 み会に少待た始を動
 てへよなちめを動
 下のついし、てか

今「わんスポランド」で行うニュースポーツは、
 すべて初心者のため、取り組みや、
 楽しく始めよう、改良した道具を使い、
 されたものばかりで、やさしいルール、
 の「楽しさ」を引き出す。また、楽しむ
 うち上手になり、競技として奥深さも追
 求できます。



<ユニホッケー>

支え

会長 原 正男

スポーツは、「見る」「する」「支える」という3つの立場がありますが、あなたはどれにあてはまりますか？地域におけるスポーツ活動は、スポーツ指導者やスポーツボランティアの自主的な活動に支えられています。私たち体育指導委員も縁の下の力持ちになるうとして、一年中頑張っています。
 「自らスポーツを楽しむ」「見返りを求めず」「強制をせず」「心に余裕を持つこと」を第一に「信念に交流を深め合うこと」に心がけています。
 子供からお年寄りまで一緒に楽しんでもらえ、時には家族の絆を深めたり、近年希薄になってきている近所付き合いのきっかけにもなればと活動を続けています。いろいろな企画をしていますので積極的に参加をお願いします。支えます！

ニユースポーツはどんなスポーツ？

わんスポフェスティバル (ニユースポーツの大会)

期 日 7月3日(土) 11月27日(土)
 時 間 午後5時～午後9時
 会 場 犬山市体育館
 参加料 1人 100円 (中学生以下無料)
 申込先 社会教育課

□□□□□□ 6/1 □ □1/1 □□□□ □

自分の体力年齢知ってますか？

5月9日は新体力テスト

「体力に自信がありますか？」「自分の体力年齢は知っていますか？」
 「多くの人は小・中学校・高校の体育の授業で体力測定を受けたことがあると思いますが、それ以外では受けたことはないと思います。」
 「『新体力テスト』は小学生から七九才までの対象に、健康チェック・握力・上体起こし・長座体を前屈・20mシャトルラン・6分間歩行などの測定を行い、敏捷性・瞬発力・平衡性・協応性を全国平均と比較し、今後の体力作りの参考にしていくものですよ。」

参加された方々は、「自分の欠点を知り、全国平均より劣っているところを重点的に鍛える運動をするようになった。」と喜んでみえます。



<反復横跳び>



<上体起こし>

森林浴で心も体もリフレッシュ

11月14日



大変人気があり、朝早くからはりきって申し込み待ちになっていたり、柿もありません。時には人数が多く、キャンセル待ちになっていたり、バスで片道1時間半程の道のりで行ける絶好の場所です。(長野県南木曾町)
 その人気の秘密はというと、ここは、木曾の名勝地と言われ、きれいな澄んだ水と豪快に水しぶきをあげる牛ヶ滝。木の葉が色づいた渓谷を見ながらの遊歩道。入口は、杉並木が続いていて、深呼吸をするなら、すべての空気を吸い尽くして、最高です。そんな中で食べるおにぎりは、また最高です。

ウォーキングの後には、ゴールにある温泉に入り、すっきり汗も流せます。さあ、みんなでマイナスイオンを全身に浴びに行きましょう。



魚はどこだー！
さっすへいったー

未体験ゾーンへ挑戦

元気一杯のわんぱくっ子集まれ

7月24・25日 野外活動センター

栗栖の野外活動センターで犬山の自然の素晴らしを体感して友達と過ごす喜びを味わっていただきます。炊飯や焚き火の体験ができます。今年も、思い出したい行事を用意し皆さんの参加をお待ちしております。

夏の自然に出会い、仲間と過ごす...今年のもっと早くも思い出したい行事を用意し皆さんの参加をお待ちしております。

7月19日 10



回せ、回せ
もっと早く回さないと
火はつかないぞ



もっと力を入れて！
うどんに粘りを