



地域に根差した「総合型地域スポーツクラブ」を目指す為、不定期ではございますが、当クラブの事業を中心に紹介をしていきたいと思っております。どうぞ多くの方の、ご理解、ご支援をお願い申し上げます。希望の「き」、ラブの「ら」、理想の「り」が、クラブの名前の由来です。希望と愛を持って、理想とされる総合型クラブになるようにという願いからつけられました。

## ◆コーディネーショントレーニングを通して運動能力の向上！

3月31日、広野学童保育所にて、「出張100筋クラブ」を行いました。昨年から、長期休みの時にお邪魔して遊びの部分も取り入れながらのトレーニングを行っております。SAQトレーニングやコーディネーション運動を行いながら運動神経をよくしていくという取り組みです。

今までも何回か紹介させていただきましたが、今回はSAQの「Q」の部分。クイックネスのトレーニングを主に行いました。クイックネスとは、静止した状態からいかに早く反応するか。そのためのトレーニングとなります。当クラブでは、こういったことを通して、子供たちの運動能力の向上にお役に立てればと思っております。



指導者と同じようにグーチョキパーを出したり、逆の手を出したりするゲームから開始。脳トレの一つです。



(左)スティックラダーを使って、前後・左右のジャンプを行います。(右)相手が離れたスティックを、パツとつかむ遊び。こういったメニューも遊びの中でできるものばかり。



準備運動もきちんと行います。



足を左右交互に出して、腕も上→横→前に左右交互に出します。だんだんこんがらがってきたかな(^^)



コーンを置いてのジグザグ走。普段こんな動きはしませんから、ブレーキをかけれずコーナーでは大きくふくらむ生徒がほとんど。



輪投げもしましたよ。



バランスクッションの上で手押し相撲です。結構苦戦。

今まで、運動オンチだから、運動が下手なのは遺伝だからと思っていませんか？コーディネーショントレーニングは運動能力を7つに分類してます(小学校では、以下の5つの能力に大別)コーディネーション運動を行うことで、運動能力の開発以外にも効果が期待されてる事が報告されています。本来は子供の頃の遊びで自然に養われる柔軟性やすばしっこさ、リズム感等のゼネラルスキルの向上につながっていきます。 ※「みんなのコーディネーション運動」より引用

- ・ **バランス能力**…体勢を維持したり、崩れてもうまく補う力
- ・ **リズム能力**…自身や相手との動きのリズムをつくる能力
- ・ **反応能力**…合図に素早く反応したり、動作を素早く行う能力
- ・ **識別(操作)能力**…道具や自分の身体をスムーズに動かす能力
- ・ **定位(認知)能力**…空間や時間をなどを把握し、考え、判断する能力



## ◆H28年度 定期総会が行われました！

4月21日、国体記念体育館 視聴覚室において、今年度の総会が行われました。まず前年度の事業報告、収支決算報告、監査報告を行い、全て承認をいただいた後、今年度の事業計画、収支予算、役員改正へと進みました。これらも全て可決となりました。

今後は、中学生サポートコースに加入してる所属クラブの総会においても一通り説明が行われるかと思いますが、他の種目参加の会員の方も含めて、今年度一年間安全面を第一にした活動をお願いしたいと思います。

また、かねてからの懸案でありました、川南地区体育振興会からの合意もいただきましたので、正式設立に向け、関係団体との調整を進めていきたいと思っています。

### ・ H27年度 収支決算報告

|    | 予算        | 実績        | 比較      |
|----|-----------|-----------|---------|
| 収入 | 1,995,380 | 2,104,445 | 109,065 |
| 支出 | 1,995,380 | 2,054,080 | 58,700  |

※収入 2,104,445 - 支出 2,054,080 = 56,305 は、次年度に繰り越し

### ・ H28年度 収支予算

|    | 前年度実績     | 今年度予算     | 比較        |
|----|-----------|-----------|-----------|
| 収入 | 2,104,445 | 1,726,365 | ▲ 378,080 |
| 支出 | 2,054,080 | 1,726,365 | ▲ 327,715 |

### ・ 事業計画

総会の模様

昨年からの事業を継続していく他に、バドミントン教室や又、カルチャー面でも、スマホ世代の高校三年生向けのパソコン教室など、色々と企画していく予定であります。



## ◆2016 美身塾（びじんじゅく）始まりました！

4月14日の広野コミセンでの無料体験会を経て、5月11日より2016美身塾が始まりました。美身塾のレッスンは、「健康で若々しく、笑顔で心も豊かでいられるために！」がコンセプト。開催は全て、水曜日。19：20開始となります。

広野コミセン開催： 5/11      5/25      6/8      6/22      7/6      7/20  
黒森コミセン開催： 5/18      6/1      6/15      6/29      7/13



参加費： 1回 1,000円      ※体験参加希望の方は、一回500円となります  
年会費： 1,000円

◎ 体験含め、参加希望の方は当クラブまでご連絡願います。

## ◆ブログを新しくしました！

クラブの公式ブログをリニューアルしました。今更ブログ？と言いたい方もいらっしゃるかもしれませんが、スタッフの雑感であったり、教室の開催案内なども書きたいと思っています。またFBなどのSNSも活用して、より多くの方にきらり川南を知っていただけるようにしていきたいと思っています。

ネットで、きらり川南 もしくは、以下のURL で検索してみてください。

<http://www.kirarisc.com/kirarisc/>

### 私たちも応援します！

心の支援企業

ウィズ・デジタル・コミュニケーション

コマツ・コーポレーション

株式会社小松写真印刷



酒田市京田2-59-3

tel.0234-41-0011 fax.0234-41-0015