

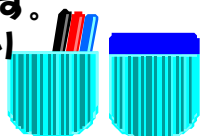


チャグスポ通信

代表者 吉川 健次 令和3年7月23日
チャグチャグスポーツクラブ事務局 編集発行
〒020-0655 滝沢市鶴飼御庭田1-1 滝沢総合公園体育館内
電話 019-687-3637 FAX 019-687-3346
メールアドレス chaguspo@taikyuu.or.jp
ホームページ http://www.taikyuu.or.jp/chaguspo



【お知らせ1】
東部体育館敷地内に物置小屋を設置したのでお知らせします。これは、従来使用していた物置の老朽化に伴って設置したものです。これまでご不便をおかけしておりましたが、今後は支障なく使用いただけます。なお、使用の仕方に変更はありません。よろしくお願いたします。



【お知らせ2】
交流運動会2021が開催されます！！
開催予定日は下記の通りです。詳細については、決定次第ホームページ上でお知らせします。今年も大いに盛り上がりましょう。
記
日時：9月5日（日）午前9時（小雨決行です！）
会場：滝沢総合公園陸上競技場
その他：参加者を楽しんでもらえるようにいろいろと頭をひねっています。お楽しみに。



大坊's Kitchen ~家庭で簡単に作れるレシピ~紹介 『夏野菜ラタトゥイユを楽しんで』

- 【材料】
 ○玉ねぎ1個 ○スッキーニ小さめ1本 ○パプリカ（黄）1個 ○鶏もも肉スライス200g
 ○にんにく2かけ ○オリーブオイル適量 ○ケチャップ（お好みの量で）○砂糖・コンソメ・コショウ（お好みの量で）

- 【作り方】
 ①玉ねぎを1/2櫛形に切ります。②スッキーニは半月に切ります。③パプリカは大きめの賽の目に切ります。
 ④オリーブオイルでにんにくを炒めます。
 ⑤鶏もも肉→玉ねぎ→スッキーニとパプリカの順に投入して煮ます。
 ⑥砂糖・コンソメ・コショウで味を調えます。野菜の水分で煮ますので水は入れません。



【ポイント】
オリンピックが始まります。テレビにくぎ付けになり、調理も時短を図りたいところかな…？との思いから、夏野菜をたっぷりとれて、ケチャップで味付けできる時短メニューを考えてみました。酸味が苦手な小さいお子さんのために砂糖を入れてますので、大人の方は砂糖の代わりにタバスコもあります。他の野菜を入れてもおいしいです（インゲン・ナス・ピーマン・トマト・セロリ・フロコリー・アスパラ・シイタケ・しめじなど）。おかずの一品としてもパスタの味付けとしても使えます。このほか、パンの上のせてチーズを追加してピザ風にアレンジすると、子どもの夏休み中の食事にもOKです（*~*）。是非、お試しあれ！！

指導者講習会を開催しました

7月11日（日）にチャグチャグスポーツクラブ及び滝沢市スポーツ少年団指導者など22名の参加を得て指導者講習会を開催しました。当日はお二人の専門家を講師にお招きし、大変有意義な講習会となりました。内容の一部をご紹介します。

講習①（講話）「ジュニア期の身体的特徴について」
 講師：青木貞志氏 岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課主査スポーツ振興専門員
 「テニスボールは重ねることができるんだ」という事実を見せられました。やる前から「できない！」と思ってしまう子どもの「心のシャッターを開けさせる」ことの大切さに気づかされました。また、はじめは簡単な動きでも、次々と注文がつけられていくために、動きがどんどん難しくなっていってしまい、とうとうついていくことができなくなる、という辛い体験をさせられました。もしかして、子どもたちに、同時に、複数の動きを要求した指導をしてはいなかったかと反省させられました。一つのことに必死になってがんばって覚えようとしている子どもたちにとっては実に酷なことです。あらためて、指導の際には「ジュニア期の身体的特徴」を踏まえ、成長の発達途上にある、未完成な子どもたちに対する望ましい指導の在り方を、指導する者こそが学ばなければならないということに気づかされた講話でした。



講習②（実技）「選手の能力を引き出す動きづくり&スポーツコンプライアンス」
 講師：山本繁氏 岩手県文化スポーツ部スポーツ振興課 専任スーパーバイザー
 子どもの能力を引き出す指導者の役割として三つのことを教えていただきました。一つは「有用感をもたせること」で、これは「やればできるんだ」という自信をつけることで育つものです。二つ目は「自立感を育む」ことです。これは、自分たちで考え、決めたことを頑張り、反省と改善もしっかり行った後で、指導者に教えを仰ぐことで育まれるものだということです。そして、三つ目が「ハイレベルな楽しさ～真の楽しさを味わわせる～」ことだそうです。より難しいことに挑戦させ、克服させることで向上心ややる気にスイッチが入るようになり、仲間と喜びを分かち合いつつ成功体験を積み重ねていくことが求められるようです。また、過度のトレーニングによるスポーツ外傷やスポーツ障害にも注意しなければならないこと、身体の成長と同時に心の成長も考え、子どもたちの自主性・主体的な活動を見守りつつ、子ども（選手）が自立（自律）できるよう心と体の成長をサポートしていくことが求められているということです。また、選手は技術的な指導の他に、メンタル的なサポートなどを指導者に求めるようになってきていて、子どもに対して否定せず、寄り添って意見を聞き、ポジティブな声かけを大切にしてほしいということでした。なお、県スポーツ振興課では、同課監修・指導のもとで家庭で取り組める「レッツ！べっこっし！！」という運動プログラムの紹介がありました。是非ご覧になってください。（You Tubeでご覧になれます）



編集後記

サマーキャンプが行われる「志津川自然の家」は、カキやホタテの養殖を観察したり、カッターを漕艇したりできる、国内でも数少ない青少年交流施設です。バテナボトを所有するのはこの施設だけかもしれない。海での体験活動を存分に楽しみたいと思います。そのためには、水着を絶対に忘れないようにします。いよいよ夏休みが始まります。いろいろな計画を立てていることだと思いますが、熱中症への対策も忘れないようにしましょう。対策の第一歩は日頃から体調管理をしっかりとすることだとされています。栄養バランスのとれた食事をしっかりとる、十分な睡眠時間を確保する、こまめに水分を補給するなど、できることをしっかり取り組んで、習慣化まで高めたいものです。体力の維持・向上に努め、暑い夏を乗り越えていきましょ。

志津川の海へGo! ～準備を万全に～

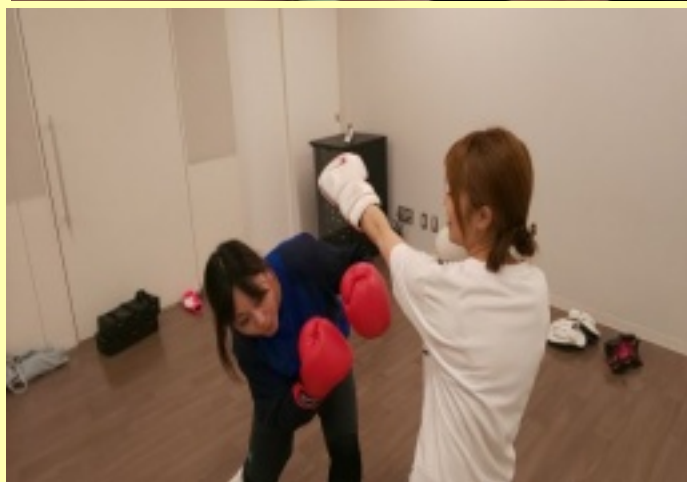
サマーキャンプまで残すところ1週間となりました。参加予定のみなさんはそれぞれに志津川での体験に思いをはせているところでしょうか。事務局では、安全に、楽しくサマーキャンプが開催できるように準備を進めています。みなさんもこれから持ち物などの準備に取りかかるところだと思いますが、チェックリストを活用して準備をしていきましょう。忘れ物がないように二度、三度チェックしてみましょう。

なお、「シャンプー」「ボティソープ」「ドライヤー」は事務局で用意します。洗顔用品等で自分専用の物をお持ちの方はご持参ください。

携行品		携行品	
1	室内用運動靴	9	筆記用具
2	ぬれてもよいズック（いかだ作り）	10	ナップサック（活動時に使う）、水筒
3	学校指定運動着（上下） 帽子	11	軍手、タオル、バスタオル
4	着替え（Tシャツ、下着、くつ下など）	12	常備薬（必要な方）
5	水着（いかだ作り、バナナボート）	13	虫よけスプレー、ビニール袋
6	ハンカチ、ティッシュ	14	洗濯ばさみ（4個くらい）
7	マスク（替え用2～3枚）	15	保険証（写）※裏面に緊急連絡先を記載
8	洗面用具（歯みがき、うがい用コップ）	16	おこづかい（1,500円以内）

キックボクササイズ 参加者大募集！！

キックボクササイズ教室が10月よりスタートします。脂肪燃焼効果が高く、全身運動となるためダイエットに効果的…と人気のエクササイズがいよいよ教室として登場します。ストレスを発散して全身をリフレッシュしてみませんか。エクササイズの向こうには未知なる「新しいあなた」が待っているかもしれませんよ。詳しくはチャグチャグスポーツクラブホームページをご覧ください。



対象：一般（第1・3水曜コース）回数計女性のみ（第2・4水曜コース）
期間：10月～3月（日程表有り）
場所：滝沢総合公園体育館柔剣道室
時間：19:00～20:30
定員：20名（先着順です）
参加料：6,000円（保険料込み）
受付開始：8月1日（日）10時～
お問合せ：チャグチャグスポーツクラブ

チャグスポクラブ会員の声 パート2

「チャグスポ会員の声」第2弾をお届けします。目標をもって取り組んでいる姿が頼もしいですね。技だけでなく、心も磨き、アスリートとして大きく成長して欲しいです。

陸上・ソフトテニスクラブ 上澤柚希さん（滝小6年）
 私は2つの習い事をやっています。一つは陸上、もう一つはソフトテニスです。陸上では長きよりをやっていますが、長いきよりを走るのは大変です。けど、友達ががんばっているのでも、私もがんばりたいという気持ちになります。ソフトテニスは、からぶりしたり、かすったりするので、コーチは少しきびしいけど、どこを直せばいいのかわからないのがダメなのか、教えてくれるので、とてもうれしいです。私はもう一年しかできないので楽しんでスポーツに取り組みたいと思います。

ソフトテニスクラブ 佐藤優月さん（滝小5年）
 ネットをこえるようにしたいし、長く続けられるようにしたいです。バックやサーブが入るようにがんばりたいです。ネットをこえても、それがななめなどにいかないようにまっすぐ打ちたいです。

ソフトテニスクラブ 小山瑚々音さん（滝二小6年）
 今、がんばっていることは、遠くに飛ばすこと、だからこれをがんばっていきたくいです。でも、打つことが楽しいので今も続けています。もっととおくまでとばせるようにがんばりたいです。

陸上・ソフトテニスクラブ 熊谷 龍さん（滝小6年）
 陸上クラブでは紙でっぽうやボール投げもするのでとても楽しいです。あと、クラウチングスタートも覚えられるのでいいと思います。ソフトテニスでは、初めての人でも気軽にできるので楽しいです。

ソフトテニスクラブ 佐藤実紗さん（篠木小4年）
 今コーチの教え方が上手いので、楽しいです。バドミントンもやりたいので、クラブをふやしてほしいです。

ソフトテニスクラブ 小澤美凜さん（篠木小3年）
 楽しいことはボールをうつときです。いっぱいれん習して、しあいにしたいです。

ソフトテニスクラブ 小山暖乃羽さん（滝二小3年）
 これから、たまを少しでも高く、少しでも長くとばしたい。頑張っていることは、きよりを長くして、きゅうをいっぱいうつことです。

体操クラブ 宮本和可子さん（滝沢中央小4年）
 今たいそうクラブは、とても楽しいです。まだまだつづけていきたいです。

硬式テニスクラブ 井上莉彩さん（滝二中2年）
 今テニスをしていて、自分の思い通りにボールを打つことができたり、コーチから指導を受けて上手く打てた時など、うれしさや楽しさを感じます。初心者の方でも気軽に入会できるので、ぜひ来てみてください。

バスケットボールクラブ 藤村凌介さん（滝沢中央小2年）のお母さま
 4月からバスケットを始めて、しっかり基礎から教えてくれて安心して子どもをチャグスポに通わせることができている。子どもも、バスケの楽しさに少しずつですが、感じてきていて、ゴールを決められるようになりたいと言っています。楽しく、たくさん体を動かしてほしいです。

チャグ スポ会員 だけでなくサポート会員からも「声」を届けていただきました。ありがとうございました。これからも、みなさんの声をお待ちしています。熱中症に気をつけて活動を楽しんでいきましょう。