

発行/公益財団法人 足立区勤労福祉サービスセンター 毎月1日発行 発行部数32万部  
 編集:「公社ニュースときめき」編集室 ☎5244-7316 ☎5244-7328 ✉tokimeki@a-tokimeki.net  
 〒120-0036 足立区千住仲町40-2 シティ・クレドール101号室  
 「公社ニュースときめき」は足立区シルバー人材センターにより区内全世帯に配布されています  
 配布に関するお問い合わせは、足立区シルバー人材センターまで ☎5856-6866 ☎5856-6533  
 ※個人情報の取扱いについて ときめきに掲載されている講座・イベント等にお申し込みいただいた方の個人情報は、事業の実施に必要な範囲で利用します。

公社ニュース

**ときめき**  
 2018  
**4**月号

# あだち放課後子ども教室 楽しく遊びながら体力向上

子どもの体力は、1985年頃から低下傾向にあるという文部科学省の調査結果があります。外遊びをする「時間」、空き地などの手軽な遊び場の「空間」、一緒に遊ぶ「仲間」の「3つの間」の減少などが原因と考えられています。

あだち放課後子ども教室では、子どもたちの自由遊びを基本としながら、様々な体験ができるプログラムを実施しています。

その一つが、足立区スポーツ推進委員会の協力を得て実施している「フラッグ鬼ごっこ」です。「フラッグ鬼ごっこ」は、自分の腰につけたフラッグを取られる前に、敵陣の宝に見立てたメガホンを取ると得点になるという競技で、スポーツ推進委員会が子どもの体力向上を目的として開発・普及しているニュースポーツです。「走る」「逃げる」「よける」ことによる瞬発力や敏捷性、チームで作戦を立てて考える協調性や判断力、5分間以上動き続けることによる全身持久力が遊びながら身につくなどの効果が期待できる運動遊びです。

2面では「投げる遊び」を紹介しています。あだち放課後子ども教室は、友達と仲良く思いきり身体を動かして楽しく遊べる場です。どうぞ遊びに来てください。



「フラッグ鬼ごっこ」を楽しむ子どもたち＝あだち放課後子ども教室

体力向上につながるプログラムを実施している教室があります。詳しくは2面をご覧ください



### スポーツ指導者スキルアップ講習会 ～運動機能向上のためのプログラムを学ぶ(シニア編)～

シニア世代(おおむね60～70歳代)の運動指導を行う際に留意すべきポイントや、効果的なプログラムをワークショップを交えて学びます。  
[区公認スポーツ指導員]の「登録更新」に必要な履修単位として、単位が認められています(本講座は2単位となります)。

**日時** 4月30日(月・休) 午前10時～午後3時30分(昼休憩1時間あり)

**場所** 生涯学習センター4階・講堂(千住5-13-5 学びピア21)

**対象** シニアの運動指導に関わる方やサポートしている方、今後指導を希望する方など

- 内容** ◆シニアの身体特性についてや、機能向上のためのトレーニング法
- ◆ワークショップ形式によるシニア向けプログラムづくり
- ◆区介護予防事業「パークで筋トレ」の体験



タオルを使った運動を考え中

**講師** 田中秋乃氏(健康運動指導士)

**定員** 30人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 4月9日(月)までに電話またはハガキ。

- ハガキの場合、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③電話番号
- ④指導活動の詳細(どこで、誰に、種目など) ⑤「区公認スポーツ指導員」の登録更新希望あり・なしを記入し、郵送。

※定員に満たない場合は4月11日(水)より電話にて先着順に受付

### 読み語りのための ボイストレーニング講座 <5日制>



声を出す基本を学び、明るく楽しい読み語りの活動をスタートしましょう。講座修了者は「読み語りキャラバン隊」に加わり、区内各所で活躍しています。下の「読み語りキャラバン」の記事をご覧ください。

#### 日時・内容

日付	時間	内容(予定)
5/17(木)	午前10時～正午	声を楽しむ。アイウエオ練習
5/24(木)		早口言葉上達法!
5/31(木)		発表のための練習
6/7(木)		発表のための練習
6/14(木)	午後1時～4時30分	発表:おはなし会「読み語りキャラバン」

**場所** 生涯学習センター5階・研修室1  
(千住5-13-5 学びピア21)

**対象** 全日程出席できる方

**講師** 山下芳子氏

(足立区演劇連盟事務局長 演出家・朗読指導者)

**定員** 20人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 往復ハガキに ①「読み語りのためのボイストレーニング講座」  
②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号 ⑥年齢を記入し、郵送。4月10日(火)必着 ※重複申込不可



山下芳子氏

#### 申し込み・問い合わせ

(公財)足立区生涯学習振興公社 学習・スポーツ事業課 〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21 4階 ☎5813-3735 平日 午前9時～午後5時

### スペシャルおはなし会 読み語りキャラバン



#### ★竹の塚地域学習センター

**日時** 4月22日(日) 午後1時～2時(開場:午後0時30分)

**場所** 竹の塚地域学習センター 4階ホール(竹の塚2-25-17)

※イベント「ことばの力Vol.12」に出演!4階ロビーでは、工作コーナーや、特設写真館などを開催します(正午～午後4時)。

#### ★(仮称)江南コミュニティ図書館(4月13日開設)

**日時** 4月28日(土) 午後2時30分～3時10分(開場:午後2時20分)

**場所** 江南センター 集会室2(小台2-4-18)

大型絵本の読み語りやことばあそびなど内容盛りだくさん!一緒に声を出したり歌ったり、楽しい体験型イベントです。

当日、直接会場へお越しください

**対象** どなたでも(未就学児は保護者同伴)

**費用** 無料

**問い合わせ**

◆学習・スポーツ事業課 ☎5813-3735

平日 午前9時～午後5時

◆竹の塚地域学習センター ☎3850-3107

午前9時～午後8時 ※4月9日(月)を除く

◆(仮称)江南コミュニティ図書館 ☎3913-0460

4月12日まで 午前9時～午後5時 ※日・祝を除く

4月13日から 午前9時～午後8時 ※4月16日(月)除く



観客も一緒に楽しめます

#### ●「たまねぎボール」で的を狙うよ!

丸めた新聞紙にスズランテープをつけてガムテープで成形した、たまねぎ型のボールで的を狙って投げる遊びが「ターゲットたまねぎ」です。この手作りの「たまねぎボール」は、良いフォームで放物線を描きながら投げると、スズランテープがひらひらと舞うように飛んでいきます。子どもたちは、それがうれしくて、繰り返し投げています。



よーし次は100点だ

あだち放課後子ども教室は、子どもたちの自由遊び自主学習の場です。運動が得意な子もそうでない子も遊んでいるうちに自然と体力が向上する遊びを紹介していきます。

#### スタッフを募集している放課後子ども教室があります。

スタッフは、各学校の実行委員会から選任された地域の協力者です。児童の受付や安全のための見守りなど、子どもたちの活動を支援しています。詳しくはお問い合わせください。

放課後子ども教室担当 ☎5813-3732 平日 午前9時～午後5時



今月のテーマ

### 放課後子ども教室 思いっきり投げて遊ぼう

放課後、思いっきり身体を動かして楽しく遊ぶことが、子どもの体力向上につながると言われています。ここでは投げる遊びを2種類紹介します。

#### ●遊んでいたら投げるフォームが身についた?

「バトンスロー」は、低い位置から高い位置へ斜めに張った洗濯ロープに運動会のリレーで使うバトンを通して、下から上に投げ上げる遊びです。バトンを終点に届けようと繰り返し投げているうちに、自然とフォームが身について遠くまで投げられるようになっていくのが楽しいようです。



バトンよ遠くまで飛んで行け!