



## スポーツコンディショニング講座 (ジュニアスポーツ編)

～頑張る子どもたちを応援！支える大人のセミナー～



目標を持ってスポーツを頑張る子どもたち。成長期の子どもの活動を、一番身近でサポートする大人はどんな点に留意すれば良いのか？トレーニング効果を上げ、ケガを防ぐためのコンディショニング法を学びましょう。

**日時** 7月17日(火) 午前10時～正午

**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** スポーツに取り組んでいる小中学生の保護者  
または指導者など

**内容** ◆ケガの予防、パフォーマンスアップのためのポイント  
◆現状把握のための2人組で行う簡易テスト  
◆エクササイズ種目の実践 など

**講師** 高田章史氏 (R-body project)

**定員** 30人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 7月6日(金)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住所 ④電話番号  
⑤サポートしているお子さんが活動しているスポーツ種目を  
記入し、郵送。

※定員に満たない場合は7月9日(月)から電話で先着順に受け付け



### ★★講師プロフィール★★

**【経歴】** ラクロスU-22女子日本代表トレーナー(2017)、  
早稲田大学ラクロス部男子トレーナー(2014-現)、東京  
都トップアスリート発掘・育成事業トレーナー(2013-  
現)、R●ACADEMY講師(2017-現)など

**【資格】** 日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
(JASA-AT)、米国NASM(ナショナルアカデミーオブス  
ポーツメディスン)、公認パフォーマンスエンハンスメン  
トスペシャリスト(NASM-PES)



高田章史氏

## 子ども学講座 <2日制>

～小学生の反抗期がわかる！対処法のヒント～



子どもの反抗的な態度にとまどうことはありませんか。反抗期は成長するための大切なプロセスです。学年や性別によって異なる小学生の反抗期について理解し、その対応の仕方について学びます。

**日時** 8月7日(火)・10日(金) 午前10時～正午

**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** 日頃小学生と関わっている方などなたでも  
※受講生以外の入室はできません。

**内容** 1回目 低、中、高学年それぞれの時期にお  
ける「反抗する心理」について  
2回目 子どもへの声掛け、接し方など、  
「反抗期の対応」について

**講師** 藤後悦子氏(東京未来大学教授)

臨床心理士・スクールカウンセラー 専門はコミュニティ心理学

**定員** 30人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 7月6日(金)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住所 ④電話番号を  
記入し、郵送。

※定員に満たない場合は7月9日(月)から電話で先着順に受け付け



グループワークで話がはずみます

### いずれも

**申し込み・**(公財)足立区生涯学習振興公社 学習・スポーツ事業課

**問い合わせ** 〒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



「あだち放課後子ども教室」は区内の小中学校内、地域の方(スタッフ)の見守りのもと子どもたちが遊びや読書など自主的に活動する場です。



今月のテーマ

### 楽しい「どうぶつしょうぎ」プログラム

「あだち放課後子ども教室」では、地域のボランティアや各校のスタッフによる工作や卓球などの体験プログラムの他、企業や団体と連携して行う体験プログラムがあります。今回は、団体と連携したプログラムの中から、「どうぶつしょうぎ」を紹介します。

#### ●「どうぶつしょうぎ」とは？

3×4マスの盤で、ライオンやゾウが描かれた8個の駒で対戦する、将棋のルールを簡略化したゲーム。各動物の駒に、進める方向を示す印がついていて、基本的なルールを学べば低学年でもすぐに楽しく遊べます。対局相手のライオンをつかまえるか、自分のライオンが相手のエリアに入ったら勝ち。8個の駒のゲームでも奥が深く、子どもたちも夢中で遊んでいます。



「どうぶつしょうぎ」の盤と駒

#### ●ある日の放課後の真剣勝負

「はじめるときは、キリンやゾウの駒がライオンの方を向くように並べます」「はじめと終わりの挨拶をきちんとしようね」。

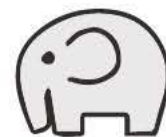
この日は「どうぶつしょうぎ」の普及団体の代表で、どうぶつしょうぎのイラストも担当している藤田麻衣子先生が、子どもたちに「どうぶつしょうぎ」をわかりやすく解説。10分程度のルールの説明の後、子どもたちは対局を楽しんでいました。「また負けちゃったよ」「先生に勝ったよ!」。勝負がつくと、すぐに次の対局に移る子どもたちの表情は真剣そのもの。あちこちで「ミニ棋士」が、頭をフル回転させてがんばっていました。



藤田先生からルール説明



次の一手を考え中



公社では、放課後の子どもたちの体験・交流活動を広げるため、各放課後子ども教室で定期的に、様々な体験プログラムを実施できるようサポートしています。

#### 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。児童の受け付けや安全のための見守りなど、子どもたちの活動を支えています。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

