



楽しくスポーツ&体力測定

第1回プラッツまつり報告

3月21日(金・祝)に、「第1回プラッツまつり」を開催し、フットサルやキンボール等のボールゲーム、そして体力測定を実施しました。

キンボールは、カナダ発祥のニュースポーツで、写真のような大きなゴムボールを使ってプレーします。ボールを打つときの合言葉「オムニキン！」のかけ声とともに、とても和やかなムードのなかゲームを楽しみました。

体力測定コーナーでは、ハイジャンプ、前屈、反射測定など5種目の測定を行いました。

今後の基礎体力づくりに役立てていただければと思います。

最後に、AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」の曲に合わせて全員でダンスエクササイズを行いました。

新年度も会員の皆様に楽しんでいただけるイベントを企画してまいりますので、お誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

実行委員長 遠藤憲治



スキーツアーに行ってきました！-3月22日~23日-

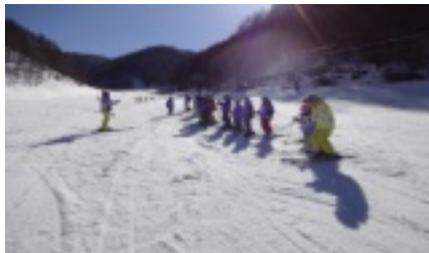
初めてにもかかわらず、子ども31名、引率者8名の参加者の中で、校長という大役をいただきましたので、不安と期待が入り混じる複雑な思いでの参加となりました。

行きの車中では、レクゲームを行いながら子供たちがお互いに打ち解けあえるきっかけを作っていただき、宿に着くころにはすっかり仲間としての意識が芽生えていました。

そんな中での1日目、スキーでは、経験の有る15名の子供たちがリフトに乗り番所ヶ原スキー場のゲレンデを楽しみ、初心者16名はスキーの履き方から滑り方まで丁寧に教わり、気が付けばリフト終了時間までスキー場で過ごしました。宿では、夕食後のレクゲームで車中とは違う部屋対抗のチーム戦で大いに盛り上がり絆を深め、後の怖い話に参加した子供たちも全員が時間を守り就寝できました。「関心・関心」

2日目、起床時間を30分繰り上げたにもかかわらず、全員が時間を守り行動ができました。スキーでは、15名は、前日と同様にリフトを使いスキーを堪能し、11名は、前日の復習と新たなチャレンジとしてリフトを使い林間コースを楽しみました。昼食後は、5名もリフトに乗り長い距離を滑走できました。「良かった・良かった」

このスキーツアーを通して、人が持つ可能性を改めて教えてくれた子どもたちに、それを引き出してくれはスタッフに、また、支えてくれた全ての皆様に、「感謝・感謝」の気持ちで一杯です。ありがとうございました！



スキー学校長 辻田雅寛



キッズ水泳教室

現在水曜と金曜8種類の時間帯で約190名の生徒のみなさんで構成されています。

そして4月を迎えると200名を超えると予想しています。

定員に達している時間が多く、入会するにあたり長い時間お待たせする場合もありご迷惑をおかけしております。

当教室は技術力別に15級から1級まで隔月で認定するシステムとなっておりますが泳げるからといって級を認定するわけではありません。正しいフォームを身につけて上のクラスへ行ってもスムーズに練習できるようになることが大切です。

クラブプラッツ発足時幼児クラスにいた生徒が上級クラスでバタフライをはじめとする4種目の練習をする姿も増えてきました。

これからも永い歴史を築き、生徒の皆さんが成人クラスでも通い続けて行ける教室を作りたいと思っています。

担当 古屋進



6人制バレーボール同好会

中学生以上の男女が参加しています。

毎週土曜日の夕方初心者から元アスリートまでレベル差はありますが楽しく練習しています。しかしまだまだ参加者が少なく、多いときは18人くらいで少ないときでは6人くらいしか集まらない状況なので多くの方の参加をお待ちしています。

初心者には優しく教えてさしあげます。

練馬区の大会にも参加していてチーム名は「トヨレンジャー」といいます。

いままで土曜の16:00~18:00の練習でしたが、4月からは18:30~21:30の練習に変わります。

会費は入会金1,000円(初回のみ)1回ごとに300円でとても参加しやすくなっていますのでふるってご参加ください。



担当 古屋進

成人水泳教室

クラブプラッツ発足時に水泳を習いに来てくださる方が少なく、一人しか来ないという時もありました。

おかげさまで現在は初級クラスも中上級クラスも10名以上の皆さんにご愛顧いただいております。

初級クラスといっても4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)泳げる方が多く傍から見ると初級クラスとは思えないという状態で、泳げない方は入会しにくいクラスになってしまっています。みんなが仲良しなので中上級クラスへのお勧めをしてもなかなか移ってもらえません。でも初心者大歓迎でお待ちしています。

水泳の技術は苦しい練習や頑張る練習で体得するものではありません。楽しく上達する水泳で新たな世界をたくさんの方々に経験してもらいたいとおもっています。

担当 古屋進



女子ソフトボールサークルのご案内!

こんにちは。プラッツ女子ソフトボール同好会です。

現在、10名の部員が、月二回、学田公園野球場にて練習しています。今年初めて区民大会への出場を目指して、只今部員大募集中です。未経験者大歓迎。軽く運動できる服装と運動ができる靴をお持ちください。

体験無料です。

お待ちしております。

活動日時：毎月第二・四火曜日

9時~11時

参加費：入会金 1000円

ひと月 500円

担当 磯村美智子



編集後記

昨夏カーリング体験してきたこともありソチオリンピックはいつも以上に楽しみました。冬の間、寒いことや忙しいことを理由にサボっていたジョギングを再開。夏までに少し痩せようと決意も固く?いろいろなスポーツにチャレンジしています。

春は花粉の季節ですが室内(体育館)で一緒に運動しませんか?。

AM