

# イベント情報

※内容と日時は変更になる場合があります。

## 1/30 (土) 食事で強くなる！ スポーツをする人のための栄養学

日時：1月30日(土) 16:00～17:00

内容：試合時に最高のパフォーマンスを発揮するための食事のポイントについてお話しします(講演)

講師：杉島 有希(管理栄養士)

会場：ウイングアリーナ刈谷 大会議室

参加費：無料

募集開始：1月5日(火)9:30～  
対象・定員：中学生以上・60名

## 2月下旬 親子で体力測定

日時：2月下旬 16時頃を予定

内容：親子でできる簡単な体力測定をご紹介します。

講師：高橋 淳一郎(大学准教授)

会場：ウイングアリーナ刈谷 大会議室

参加費：無料

募集開始：1月下旬頃を予定  
対象・定員：3～6歳の未就学児と保護者・20組

※詳しくは専用チラシをご確認ください

## 3月下旬 春休み短期陸上教室

日時：3月下旬

内容：走る・跳ぶ・投げるの基本を指導します！

会場：ウェーブスタジアム刈谷

参加費：1,000円/クラス

募集開始：2月中旬頃を予定  
対象・定員：園児、小学生

## 3月下旬 春休みサッカー教室

日時：3月下旬

内容：年代別にサッカーまたはフットサルを指導します！

場所：グリーングラウンド刈谷またはウイングアリーナ刈谷サブアリーナ

参加費：未定

募集開始：2月中旬頃を予定  
対象・定員：園児、小学生

※施設の利用規約を事前にご確認ください。

## 体育の日 体育の日らしく好天に恵まれました！

10月11日(日)、12日(月)

- ・グリーングラウンド刈谷・・・吉田サッカースクールによるPK選手権大会、シニアサッカー教室
- ・ウェーブスタジアム刈谷・・・ウルトラマラソンランナー重見高好選手によるマラソンクリニック
- ・ウイングアリーナ刈谷、ウェーブスタジアム刈谷の施設無料開放

当日は体育の日らしく好天に恵まれ、多くの方にスポーツを楽しんでいただきました。特にPK選手権はラグビー日本代表の五郎丸選手ポーズが流行り、パフォーマンスでも会場を盛り上げてくれました！  
来年はより一層盛り上がる内容にしたいと思います！

## コア(体幹)トレーニングセミナー

9月19日(土) 16:00～18:00 ウイングアリーナ刈谷

最近話題のコアトレーニングの実習セミナー。至学館大学から村山先生を招いて開催しました。体験したのは小中学生30名。これからオリンピックを目指し活躍する世代です！  
普段から運動で身体を慣らしている子どもたち。今回のトレーニングも余裕を持ってこなしていました。ただ大切なのはこれから継続してやっていけるかどうか！未来のオリンピックを目指して楽しくトレーニングに励んで欲しいものですね(^^)

### 参加者のご意見

- ・テレビを観ながらなど、普段の生活の中で少し意識することで習慣化できると思いました。
- ・先生がとても親切にわかりやすく指導して下さり、子どもも真剣に取り組めました。

編集後記 寒さが厳しい季節ですが、春に花が咲くように根(体幹)をはっていきましょう。

ウェーブスタジアム刈谷 大林 僚

# キッズイベントレポート



第41回 愛知県ラグビースクール交流会  
1月22日(日)グリーンランド刈谷で、第41回愛知県ラグビースクール交流会が開かれました。とてもいい天気になりました。愛知県中のラグビースクール13チームが参加しました。小さい子や、小学生が学年別のそれぞれ大きさのコートに分かれて、ゲームをしました。2015年のラグビーワールドカップで、日本チームが大活躍しました。でも、それ以上にラグビーワールドカップも、もり上がってほしいです！

# スポーツども通信



2016年 平成28年 1月20日号  
刈谷市総合運動公園

**ピックアップ**  
ラグビーワールドカップ2015が9/18～10/31までイングランドで開催され、今回ニュージーランドが優勝しました。  
**WHO? だれ?** 五郎丸 歩 (ごろうまる あゆむ)  
ラグビー日本代表選手。フリースキックをまっすぐ打つと、必ず左の人差し指、右の人差し指、中指、薬指をたてるポーズが有名。

Let's try やってみよう! できるかな?  
走りの姿勢が良くなる!?  
体幹トレーニング 目標30秒  
1. 両ひじ・両足を付き 体をささえる  
2. 横向き 片ひじ・片足を突き、体を1直線にする  
3. 2の姿勢で上にある足をあげる  
4. 右足・左足を突き、体をささえる  
できれば反対もやってみよう!  
アスレチクスアカデミーでは、陸上競技の走る跳ぶ投げるを中心に様々な運動を行うスポーツ教室です。無料体験実施中!

スポはい旬!  
★ランニング めざすは箱根駅伝 さあいくぞ  
★みんなの きずなふかまる かきつばた (カキツバタ) ゴールには いっしょにとって ぶつちぎり  
★みんなは スポーツに ちなんだ俳句、5・7・5 をかんがえてみよう!  
★カリーブズ めいろ