スポーツのたのしさを、キミに。

スポチル

スポチルに関するお問い合わせ → エコチル編集部　Tel 011-200-5671　Fax 011-200-5577　Mail info@ecochil.net
発行：㈱アドバコム　http://www.advcom.co.jp　〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 宮本ビル7F
特別協力：(一社)A-bank北海道　協力：札幌市スポーツ局、札幌市教育委員会
スポチルは、「スポーツ&チルドレン」をテーマに、次世代を対象としたスポーツ文化の醸成を図るとともに、小学校や家庭でのスポーツライフの推進を目指します。

4月号

発見！アスリート小学生!!

札幌市立緑丘小学校
5年生 **岩佐 夏葵さん**

岩佐さんは、TONDEN. R Cという陸上チームに所属している、走るのがとっても速い小学5年生。3年生と4年生のときに、札幌小学生陸上競技記録会100mで見事優勝したよ！ベストタイムは、100m 15.2秒。さらに、冬はクロスカントリーにも取り組んでいるんだって。岩佐さん、これからもがんばってね！

目標は100mで14秒台を出すこと。将来の夢はオリンピック選手になることだよ！

岩佐さんの活動を取材させてもらったよ。その内容は、エコチルWEBマガジンで掲載中！右上の二次元コードからアクセスしてね！

特集

今までの自分に勝つ!!アスリート先生直伝
運動会で一番速く走る方法

教えて！スポーツによる子どものケガ・病気のこと
第12回　さっぽろトリム&ラン

アスリートコラム
日本女子カーリング代表
吉田　知那美 選手
北海道教育大学附属札幌小学校で
「なわとび甲子園」を開催！

イトマンの無料体験受付中

お友達といっしょに泳いでみない？
コーチもしっかりサポートしてくれるから安心だよ！

授業料：無料!!　対象：小学生 2歳6カ月～
正会員ご入会の方　ご入会特典あり！　くわしくは各校にお問い合わせください。
●期間・時間は各校にお問い合わせください。
●自宅から通いやすい学校をお選びいただけます。

3校あるので、通いやすいところを選べる!!
また、各校からスクールバスを運行しているので、エコに移動できるよ！

お申し込みはwebで

IES イトマンスイミングスクール　1日無料体験くわしくは イトマン スイミング 検索
札幌麻生校 ☎707-2040　札幌北口校 ☎727-8810　宮の森校 ☎613-3131
北区北36条西10丁目1-5（ケーズデンキ内）　北区北7条西1丁目1-22 ホテルザンルートB1　中央区北3条西27丁目 宮の森スポーツ倶楽部1F

レッツプレイスポーツ!! LET'S PLAY SPORTS!!

みんなの学校の教頭先生とスポーツの取り組みを紹介します！

【中央区】円山小学校　教頭　**神　与博　先生**

本校では、なわとびに力を入れています。朝の活動などでいろいろな技に挑戦したり、異学年交流活動「ななかまど活動」で長なわをとんだりしています。A-bankさんと行ったダブルダッチは児童を熱い気持ちにさせたようで、今でも練習している子どもたちがいます。今後も、手軽にできるなわとびをきっかけに、スポーツに親しみ、体力づくりを行っていきたいと思います。

春の運動会は今から準備!!

トップアスリートが教える
かけっこ教室

「もっと速く走れるようになりたい!」
「運動するのが苦手…」
そんなお子さまのお悩みを、先生が楽しく分かりやすく解決!!
スタートラインのノウハウを生かした本格指導から「走るのがきらい」「大人数が苦手」など、さまざまなお悩みを少人数制指導でお応えいたします!

対象年齢
●バンビ：年少～小学1年生（初めての方向け）
●モンキー：年中～小学4年生
●チーター：小学1～5年生
※先生1名に対して8名

時間
1レッスン／50分

場所
中央区・豊平区・西区・東区

実施日
水・木・金・土・日曜日
※月火曜は不定期開催

料金
●ビジター（単発での参加）：2,500円
●フリー会員：1回1,500円
時間が空いた時、好きな時に通いたい方にオススメ!
●月謝会員：3回月5,400円、4回7,200円、5回9,000円
定期的に曜日と時間を固定して通いたい方向けです。振替2回可能。
備考欄に"エコチル"と記載いただくと初回月500円引き♪
※月謝会員様のみ現金払いか、お振込み（手数料はお客様負担となります）が選択可能です。

入会金10,000円 →今なら5,000円!

レッスン会場や日時の詳細など、お電話にてご相談承ります。また、「兄弟で受けたいがクラスはどこにしたらいいの？」などのご相談もご連絡ください。
※備考欄にビジターでのご参加希望か、月謝会員希望をご記載ください。

体育指導のスタートライン札幌
Tel 080-8293-8539　HP http://www.start-line.net/sapporo/　くわしくは スタートライン札幌 検索
HP、お電話、メールよりお問い合わせください。

今までの自分に勝つ!!

アスリート先生直伝

運動会で一番速く走る方法

1学期の一大イベント「運動会」。その中でも注目が集まるのは「かけっこ」。「今年こそ一番になりたい！」「去年よりも速く走りたい！」というキミ！この特集を読んで、速く走るためのコツをつかもう。

もっと速く走りたいキミへ

トップアスリートとして活躍した仁井先生が、速く走るためのアドバイスをしてくれたよ。まず、大切なのは次の3つのポイント。

速く走るための3つのポイント

① 真っ直ぐな姿勢
② はずむ足の裏
③ するどいうでのふり

表1でくわしく見てみよう。キミの走り方とちがうところはどこかな？また、スタートの姿勢も確認してみよう。

表1 速く走るための3つのポイント

①真っ直ぐな姿勢

・背中を真っ直ぐにする。
・"猫背"や"くの字"にならないように。

POINT
かべを背に真っ直ぐ立とう。身長を計るときの姿勢だよ！

②はずむ足の裏

・つま先を使って走る。
・かかとから着地しない。

POINT
なわとびをとぶときの、足の裏の感覚をイメージして！

かかとから着地すると、スピードが出にくくなるよ！

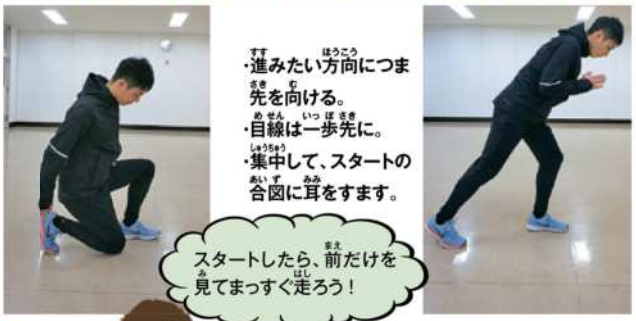
③するどいうでのふり

・わきをしめて、ひじは90度に。小さく"前ならえ"の構え。
・前にふるときは、目線の高さまで。
・後ろにふるときは、手の小指側でズボンの横をスパっと切るように。

POINT
手はグーでもパーでも良いが、ギュッと力を込めてにぎらない。

うでは大きく前後にふろう！

スタートの姿勢



・ふんばりのきく足を一歩前に。
・後ろ足のひざと前足のかかとをならべた姿勢から立つと、ちょうどよい足幅に。
・進みたい方向につま先を向ける。
・目線は一歩先に。
・集中して、スタートの合図に耳をすます。

スタートしたら、前だけを見てまっすぐ走ろう！

アスリート先生
仁井 有介さん

道産子の走りを応援します！

《プロフィール》
北海道伊達市出身
(一社)A-bank北海道 レギュラーアスリート
全日本実業団陸上選手権
優勝経験者
100 m ベストタイム　10秒34

陸上競技実業団チームでの選手兼コーチを経て、2014年よりスプリントコーチとして活動。トップアスリートとして活躍した経験を活かし、子どもからプロアスリートまで、小・中学校や少年団、クラブチーム、部活動などで指導。「小さいときから体を動かして遊ぶのが大好きだった。学校の帰り道でよく追いかけられた"黒い犬"から、走ってにげていたため足が速くなった」と語る。

スポーツクラブNASで習い事を始めませんか？

まずはお試し体験募集中
※お一人様1回限り
体験料 1,000円
体験後7日以内に入会で、体験料全額キャッシュバック

体操

ダンス

空手

親子スイム

■スクール詳細情報

NAS KIDS

種別	コース	対象	受講料	開催曜日
スイム	親子クラス	6ヶ月～3歳未満のお子様と保護者の方	3,800円	水・土
	幼児	3歳～6歳	6,200円	火～土
	初級	小・中学生		
	中級			
	上級			

種別	対象	受講料	開催曜日
ダンス	幼児(5歳以上)～小学2年生　小学3年生～中学生	5,700円	火
	幼児(5歳以上)～小学2年生　小学3年生～中学生		木
体操	7歳～12歳	6,200円	金
空手	幼児(5歳以上)～小学2年生	5,700円	火
	小学3年生～中学生		
	幼児(5歳以上)～中学生		金

通常スクールご入会に必要な物：入会金 5,000円　年登録料 4,000円　受講料 2ヶ月分　スクール指定品(有料)
金融機関の口座番号、届出印
受講料自動振替の準備として必要です。
保護者様のご本人確認が出来るもの
現住所記載の運転免許証・健康保険証・パスポートなど。
※記載の価格は全て消費税別です。

スポーツクラブNAS 東札幌
〒003-0004 札幌市白石区東札幌4条1丁目1-1 イーアス札幌Bタウン2F
営業時間 火曜～金曜/10:00～23:00 土曜/10:00～22:00 日曜・祝日/10:00～20:00
定休日 月曜日 ※年末年始、施設メンテナンス等により休業となる場合があります。
地下鉄東西線 東札幌駅から徒歩5分!!地下鉄からもアクセス抜群!! 駐車場5時間まで無料。時間を気にすることなくご利用できます
TEL.011-823-7770
携帯電話はこちらから→
くわしくはWEBをチェック! NAS 東札幌 検索

教えて！スポーツによる子どもの✚ケガ・病気のこと

運動や体育の授業などで困ることって、ケガをすることだよね。今回は、元フィギュアスケート選手の高橋大輔さんの専属トレーナーだった渡部文緒さんに、ケガをしない体づくりについて聞いてみたよ！

協力：社会医療法人松田整形外科記念病院内
メディカルフィットネスクラブ　C-Link

Q. ケガをしないためには、何をすればいいの？

A. まずは、基礎体力を上げることが大切。そのためには運動や外遊びをして、1日3食しっかり食べ、夜はたっぷりねむること。こういう健康的な生活をするだけで、ケガはしにくくなるんだ。

Q. どうして、体を使って遊ぶことって大事なの？

A. 体を使って遊ぶことで筋肉がきたえられ、骨も強くなり、運動神経も発達するよ。その他にも、体を動かすとおなかが空いて、ご飯をしっかり食べるようになったり、つかれて早くねるようになったりと、体にとって良いことだらけなんだ！

Q. 家の中でもできる、基礎体力を上げる運動を教えて！

A. 今回は逆立ちとブリッジを紹介するよ。体を支えるだけでなく、大きく動かそう。それぞれ2つのレベルがあるから、チャレンジしてみてね！

逆立ち

①いすや階段に両足を乗せ、手で支える。ひじはのばそう。

②低い位置からかべに足をかけ、少しずつ上げていく。下に布団があると安全だね。

ブリッジ

①かべを背にして手を付け、歩くように手と下げていく。足は広げるとやりやすいよ。

②いすの上にこしを乗せ、体をそらせる。手と足で支えて、おしりをうかす。

目指せ　かけっこ1番！運動会まで毎日すべき7つのこと

エコチル札幌版WEBマガジンで動画公開中

エコチル札幌版WEBマガジンで公開中の、仁井先生の動画もチェックしよう！　二次元コードを読み込んでください。

1. 真っ直ぐ立つ姿勢を身に付ける。

2. 背中を真っ直ぐに、姿勢良く座る、歩く。

動画「姿勢良く歩く」をチェック！

3. 真っ直ぐな姿勢で、軽やかになわとびをとぶ。ひざを曲げないように注意。

動画「なわとびの姿勢」をチェック！

4. 真っ直ぐ立ち、3回ジャンプした後に走る練習。

動画「3回ジャンプして走る」をチェック！

5. 姿勢良くスキップする練習。

6.「するどいうでのふり」の練習。わきを開いたり、横にふったりしない。

動画「するどいうでのふり」をチェック！

7. 休み時間や放課後は、体を使ってたくさん遊ぶ・走る！

おうちの人に動画を撮ってもらって、チェックするのもおすすめ！

仁井先生から、小学生のみんなへメッセージ

去年とちがう自分になるために、最後まであきらめないことが大切。
走るのが苦手な子も、最後まであきらめないでがんばってください！
個人レッスンも受付中！くわしくは仁井先生の公式HPを見てね。
http://nii-nsd.com/

第12回 さっぽろトリム&ラン

日時：2018年6月10日(日) 9:00～受付開始
会場：真駒内セキスイハイムスタジアム
申込締切：2018年5月11日(金)

トリムってなぁに??

事前に申告したタイムと実際のタイムが近い人が勝ち!早さを競うものではないため、ベビーカーを押しながらでも、小さな子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、だれでも参加できる楽しいマラソン大会です。競技には、一人での挑戦はもちろん、親子で挑戦する種目もあり、距離もさまざま。自分に合った競技を選んで、ご家族でぜひご参加ください!

問い合わせ・お申し込み　アイサムエントリーセンター　TEL.011-622-1100　さっぽろトリム&ラン　検索

主催：さっぽろトリム&ラン実行委員会　共催：さっぽろ健康スポーツ財団/北海道新聞社/道新スポーツ　運営：アイサム

他にも
平成仮面ライダー大集合!! 6/17(日)
プリキュアスーパースターズ!かがやくくろ 5/20(日)
それいけ! アンパンマンショー 5/27(日)6/3(日)
カード記念品 カード全50種類!
くるりん変身大作戦
謎解きゲームやなぞとき等クリアして「くるりカード」をGETしよう!
楽しいいっぱい! アトラクション46機種!

北海道グリーンランド
岩見沢市志文町1015番地 いわみざわ公園 ☎(0126)22-2121
■営業時間 9:00～17:00 (5/3(木・祝)～5/5(土)▶18:00まで)

入園料(税込)	当日券	前売券
おとな(高校生以上)	1,600円	1,400円
こども(3歳～中学生)	1,000円	900円

●前売券は別途料金が必要です。

楽しいから続けられる

はげまし、ほめて、のばす
JSNサッカークラブ
新規スクール生募集!!

活動場所　札幌市内全域(HPでご確認ください)

JSNサッカークラブは子どもの自信をのばすために、ほめることを大事にしています。
正しい行動をしてほめられた経験が、子ども達の満足感につながり、成長をうながします。

JSNサッカークラブの特徴
1. 楽しいサッカー・ほめる指導
2. しつけの指導
3. 異学年との交流
4. 父母会はありません
5. 安全対策

お問い合わせ・無料体験申込は
0120-911-848

JSNサッカークラブ
株式会社Birth47
札幌市東区北8条東3丁目1-1　宮村ビル4F
http://www.jsn-soccer.com/jsn-lp/

くわしくはこちらの二次元コードを読みこんでください。

アスリートコラム

ATHLETE column

吉田　知那美　選手

日本女子カーリング代表

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回は、2018年平昌オリンピックで見事銅メダルを獲得した、日本女子カーリング代表の吉田知那美選手に、お話をうかがいました！

―カーリングを始めたのはいつですか？

私の生まれ育った北見市常呂町は、日本で初めて室内カーリング専用リンクができた町で、体育の授業でもカーリングを取り入れている、カーリングの聖地といわれる町です。なので、小さな頃から家族にくっついてカーリングリンクへ遊びに行っていました。

本格的に競技を始めたのは、小学2年生のときでした。日本にカーリングというスコットランド発祥のスポーツを伝えた小栗さんというおじいちゃんに「カーリング選手にならないか？」とさそわれたのがきっかけです。

カーリングは大人がするものだったので、その場所で自分もカーリングができることが、大人の仲間入りをしたような気持ちになって、すごくうれしかったのを覚えています。

―小学生のときに、一番力を入れていたことはなんですか？

私が小学生のときは、カーリング以外にもスピードスケート、水泳、英語、日本舞踊、お習字、よさこい、吹奏楽など、たくさんの習い事をさせてもらっていました。

私の母はいろいろなことに挑戦させてくれましたが、始めるのも辞めるのも、「自分が責任を持って決めなさい」と言い続けていたのを覚えています。

私が始めたいと言ったものはすべて挑戦させてくれましたが、私が辞めたいと言った習い事のほとんどを、「辞めてもいいけれど、自分で先生にちゃんと言いに行きなさい」と、年齢がいくつであっても、"自分の言葉に責任を持つこと"を習い事を通して教えてくれました。

辞めて後悔した習い事もたくさんあり、「やっぱり辞めなきゃ良かった」と言ったことも何度かありましたが、「辞めるって自分で決めたんでしょ」と取り合ってくれなかったこともありました。

小さな頃のこの経験は、今の私の土台となるとても大切なものでした。今までたくさんの人生の分かれ道に立ちましたが、私が大切にしているのは「何が正解か、正解だったかにこだわるのではなく、「自分で選んだことが正解だった」と言えるように、責任と覚悟を持って決めた道で一生懸命がんばることです。たとえ選んだ道が間違いだったとしても、それはただの間違いではなく、「一生懸命がんばった先に間違いだったことに気づけた」ということ。それが、私だけの大切な経験にもなっています。

次号では、平昌オリンピックのことをお聞きします。お楽しみに！

吉田知那美選手　プロフィール

1991年7月26日生まれ。北見市常呂町出身。日本女子カーリング代表。ロコ・ソラーレ所属。2014年ソチオリンピックに出場し、5位入賞に貢献する。2016年、世界女子カーリング選手権大会では銀メダル獲得。2018年平昌オリンピックでは、銅メダルを獲得。

次号のスポチル配布は2018年8月20日（月）を予定しています。

エコチル8月号といっしょにお届けします。お楽しみに!!

※配布日が変更になる場合もございます。

スポチルへのお問い合わせは…エコチル編集部　Tel.011-200-5671

北海道教育大学附属札幌小学校で「なわとび甲子園」を開催！

実施報告

2月17日（土）、北海道教育大学附属札幌小学校で「なわとび甲子園」が開催されたよ。6つの小・中学校から約50人が参加してくれたんだ。

先生は、北海道ダブルダッチ協会代表の日高龍太郎さん。開会式ではすごい技をたくさん見せてくれて盛り上がったよ。

一人ずつ短なわの練習をした後は、グループに分かれて、長なわで1分間に何回とべるか競争。どのチームも速く、正確にとべていて、息もピッタリ！さらに、ロープを2本使うダブルダッチに挑戦！最初は、「難しそう…」とみんな不安そうだったけれど、日高先生のアドバイスを聞いて練習するうちに、上手にとべるようになったんだ。

実は、なわを回すのが難しい、長なわとダブルダッチ。「回す人が失敗をしても、『へたくそ～』とは言わないこと。そして、『絶対にできない』と思っても意外とできることも多い。何でも一度か二度はチャレンジしてください」と、日高先生。とび方以外にも、大切なことを学んだ1日だったよ。

主催／札幌市教育委員会

宮の森スポーツ倶楽部
www.miyanomori.co.jp/ みやスポ 検索

新宮の森校……TEL 011-666-5555
宮の森校（ゴルフセンター）…TEL 011-641-2022
宮の沢校……TEL 011-668-3838
東麻生校……TEL 011-723-6767
北野校…TEL 011-882-4500
新さっぽろ校…TEL 011-895-6070
苫小牧校…TEL 0144-31-4666
岩見沢校…TEL 0126-25-5660
旭川校……TEL 0166-63-3445
日野校（トムスポーツセンター内）…TEL 042-582-1061
恵庭校……TEL 0123-39-3591