

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：(株)アドバコム <https://www.advcom.co.jp> 〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目7-1 豊川南一条ビル9F
後援：札幌市、札幌市教育委員会 特別協力：(一社)A-bank北海道

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。

札幌版
6月号



自己ベストが出ると
うれしい! ずっと水泳を
続けたいな

発見! アスリート小学生!!

札幌市立円山小学校
2年生 佐藤 紗希さん

4才のときから水泳を始めた佐藤さん。イトマンスイミングスクールで、練習をがんばっているよ。なんと週7回も泳いでいるんだって。得意な泳法は平泳ぎ。今年4月に行われたオホーツクジュニア水泳競技大会では、8才以下の200m個人メドレーで見事第1位に!佐藤さん、これからもがんばってね!

もっとくわしい佐藤さんの取材内容を、エコチルWEBマガジンで掲載中!
右の二次元コードからアクセスしてね!

アスリート小学生!! 募集中!

「発見!アスリート小学生」に登録してくれる子を募集中。がんばっているスポーツのことを教えてね!エコチル編集部が取材に行くよ。応募はこちらから!info@ecochil.net

特集
今年こそ
上手に泳げるようになる!

開催まで1年ちょっと!
東京2020の注目競技ピックアップ!

アスリートコラム
イトマン東進 中村 克 選手

開催報告
北ガスアリーナ札幌46開館記念事業
スポーツコミュニティフェスタを開催!

夏休みイトマン はじめての体験教室 **無料**

楽しくって、水泳がうまくなる!!
イトマンの体験教室に行ってみよう!

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。

同時受付中!
ジュニア短期水泳教室
★くわしくは各校にお問い合わせください。
★ジュニア短期水泳教室は有料となります。

体験教室のお申し込みは イトマンスイミング 各校

ISS イトマンスイミングスクール

札幌麻生校 ☎707-2040 北2区北3条西10丁目1-5(ケーズ南側)
札幌北口校 ☎727-8810 北2区北7条西1丁目1-22(ホテルサンルートB1F)
宮の森校 ☎613-3131 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!

【北区】屯田南小学校 教頭 高橋 美保 先生

本校は「ひまわりのように笑顔輝け! 屯田南っ子!」を合言葉に、子どもたちが楽しみながら笑顔でスポーツを続けることを大切にしています。特に力を入れて全校で取り組んでいるのは、外遊びとなわとびです。また、運動会に向けた走り方の授業では、外部から「アスリート先生」を招いて教えていただきました。子どもたちは大喜びしていたので、今後も続けていきたいです。

知っていますか?
6月は食育月間です

6月は、全国的に食育の取り組みを進める「食育月間」です。食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」の知識と「食」を選ぶ力を身に付け、健康的な食生活を実践することができる人を育てること。

心と体の健康のために、規則正しく栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。みなさんも、食について考え、自分の食生活を見直してみよう!

北海道は旬を感じる食材がいっぱい!

みなさんが暮らす北海道は、四季折々の旬を感じさせる食材の宝庫。さまざまな郷土料理やアイヌ文化、道外の文化を受けついで食文化があり、生産地が近いことも特徴です。おいしい料理を楽しみながら、食への理解を深めましょう。

北海道をはじめ、道内の自治体では、食育月間に合わせてさまざまな取り組みを行う予定です。北海道のホームページやブログなどで随時発信されるので、ぜひチェックしてください! 食育に関する情報はこちら

元氣もりもりどさんこの食育

今年こそ

上手に泳ぐ

上手に泳ぐには正しい泳ぎ方が大切!

全国でスイミングスクールを展開する、イトマンスイミングスクールでコーチを務める高橋 紘子さんに、上手に泳ぐためのコツを教えてくださいました。まず大切なのが、姿勢なんだって。

「例えば、水がこわい人ほど体が力が入り、しずんでしまいます。そうならないためには、きちんとした姿勢をマスターしましょう。すると、体の力がぬげうくことができます。すると、こわさも飛んでいきますよ」(高橋さん)。

姿勢ができるようになったら、次は呼吸。

「陸上では、鼻から吸って、口からは吐くという動作を繰り返しますが水中ではその逆です。口から吸って、鼻からは吐く。口では吐いてしまうと、酸素をばき過ぎて足りなくなると、体がしずんでしまうんです」(高橋さん)。

この呼吸をマスターするには、軽く鼻から息をはきながら水中でしゃがみ、立ち上がると同時に口で息を吸いこむ。ポヒングジャンプの練習がおすすすめだよ。

みんなていっしょにがんばりましょう!



上手に泳ぐための3つのポイント

POINT 1 正しい姿勢を体に覚えさせる



下の写真のように手のひらを重ねたら、腕を下の前から上げて頭をはさむ。腕は耳の後ろになるように。この姿勢ができれば、背のびをして、体をピンと伸ばすよ。このとき、お腹がぼこりと出ていたら、体が反っている証拠。おしりに力を入れて、お腹を引っ込めよう。



中指がそろるように手のひらを重ねる。

POINT 2 腕の回し方を覚える



↑ 肩が回っている状態



↑ 肩が回っていない状態

腕を回す際は、大きく回すことがとても大切。そのためには、肩をしっかり動かさなくてはいけないんだ。回している腕が後ろに来たら、肩を後ろへ引き、その際、前の腕を前にのばしてあげると、肩が大きく回るよ。肩が回っていないと、腕の位置がちがうのがわかるね。



POINT 3 呼吸の仕方とタイミングをつかもう



↑ のびている腕に頭をのせて、息を吸おう



↑ 頭がはなれて腕がしずむと、体のバランスがくずれよ。

水泳での呼吸は、口から吸って、鼻からはくよ。水中で鼻から長くはき、顔を上げたら素早く息を吸おう。息づきをマスターしたら、次はタイミング。顔を上げるときは、のびている腕に頭をのせて息を吸い、腕が水面にもどる前に、顔を水につけるよ。息を吸う際に、腕から頭がはなれると、腕がしずみ、体のバランスをくずしやすくなってしまふんだ。



イトマンスイミングスクール コーチ 高橋 紘子さん

高橋さんは、3歳のときから水泳を始め、高校・大学では水球をやっていたんだって。そんな高橋さんから、みんなへのメッセージだよ。「今、できなくても大丈夫! 楽しく続けることが大切。楽しく泳ぐ。これを忘れないでください。」



バーコードを2枚集めて今すぐ応募! 親子バナナセミナー



内容 学ぶ! 作る! 食べる!
★市場見学 ★バナナ料理教室 ★バナナ収穫体験
夏休みの自由研究や思い出作りにぜひご応募ください。

募集人数 親子20組(親1名+小学生のお子さま2名まで)

応募締切 2019年7月18日(木) 当日消印有効

対象商品

日時 2019年8月3日(土)
7:00~12:00終了予定

集合場所 札幌市中央卸売市場 管理センター
(札幌市中央区北12条西20丁目)

※現地集合・現地解散です。会場までの交通費および近隣駐車場は各自ご負担になります。市場内駐車場はご利用いただけません。

料理教室講師 管理栄養士・フードコーディネーター りさ 先生



応募方法 郵便ハガキに対象商品のバーコード2枚1口を貼り付け、①郵便番号 ②住所 ③保護者様の氏名(フリガナ)、年齢、性別 ④お子様の氏名(フリガナ)、年齢、性別 ⑤日中連絡の取れる電話番号 ⑥対象商品を購入した店名を明記の上、下記の宛先までご応募ください。

〒060-0031
札幌市中央区北1条東4丁目8-8 大竹ビル2階
(株)プレナ社内
フレッシュ・デルモンテ バナナセミナー事務局

当選発表 応募多数の場合は抽選となります。当選者へは「参加券(当選ハガキ)」を発送いたします。7月24日(水)までにハガキが届かない場合は落選となります。

※フレッシュ・デルモンテジャパン社員および関係者の応募はできません。ご当選権利は個人・他人への譲渡はできません。※本キャンペーンの応募条件や個人情報取り扱いについてご承諾いただいたお客様の個人情報(住所・氏名・年齢・性別)が、弊社が主催する各種イベントや商品開発等に活用させていただきます。※お預かりした個人情報をお客さまの同意なく第三者に提供することを固くお断りいたします。(法令等により開示を求められた場合は除く)※お預かりした個人情報(住所・氏名・年齢)は、次回以降のキャンペーンに活用させていただきます。

(お問い合わせ先)フレッシュ・デルモンテ バナナセミナー事務局 (株)プレナ社 TEL011-231-1713(10:00~17:00 土日祝を除く)

開催まで1年ちょっと! 東京2020の注目競技 ピックアップ!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で行われる全55競技の中から、注目の競技を紹介。今回は、東京2020大会で新たに採用されるスケートボードだよ!



Image by 3157171 on Pixabay

スケートボード

前後に車輪がついた板に乗って、トリック(ジャンプ、空中動作、回転などの技)を行い、その技の難易度や高さ、スピードなどを評価する採点競技だよ。街にあるような階段や手すり、ベンチ、坂道、壁などに似せて作った直線的な構造物(セクション)を配置したコースで技を競う“ストリート”と、大きいお皿や深いおわんをいくつも組み合わせたような、複雑な形をしたコースで技を競う“パーク”の2種目があるよ。どちらもトリックが繰り出される瞬間が一番盛り上がるんだ。

競技は2種類



★ストリート

コース内のセクションを使いながら、さまざまなトリックを繰り出す。手すりなどのレールへの乗り方や降り方、すべる距離に注目。

★パーク

直線的なストリートに対して、こちらのコースは曲線的な形状。その傾斜を利用したエア・トリックが、パークでは中心となる。

注目ポイント

コース取りやトリックの順番、種類はすべて自由。そのため、同じトリックでもスピードだけでまったく違うように見えるのがおもしろいところ。また、パークで多く見かける、空中へ飛び出す“エア・トリック”は、浮遊感、ダイナミックさ、パフォーマンスの大きさなどを楽しもう!

有明アーバンスポーツパーク



©Tokyo 2020

こんなときはどうすればいい? 水泳なんでもQ&A

基礎からレベルアップに関してまで、水泳にまつわる疑問を高橋さんに教えてもらったよ。早速、実践してみよう!

Q1 長く泳ぐにはどうしたらいいの?

長く泳ぐには、下半身がしずまないよう、正しい姿勢をキープさせることが大事だよ。また、息は絶対に水中ではなく、顔を水面に上げた際に息をはいてしまうと、姿勢がくずれたり、下半身がしずんだり、もちろん、十分な呼吸ができなくなったりして、つかれてしまうんだ。あと、キックは少なめにしな。



Q2 速く泳ぐにはどうしたらいいの?

速く泳ぐには、キックと姿勢が大切。下半身がしずんで水の抵抗を受けないよう、正しい姿勢をキープし、キックをたくさんする必要があるんだ。ただ、力を入れてがむしゃらにキックすると、下半身がしずんで進むとす力の抵抗になってしまうため、太ももを最初に動かすイメージでキックしてみな。



Q3 つかれにくくするには?

胸も足もすべてを全力で、かつ素早く動かしていると、つかれやすいよ。最初はゆっくりと腕や足を動かし、慣れてきたら、キックを少なめにし、腕のかきで大きく進むようにすると、つかれにくくなるよ。また、つかれてしまうときは、姿勢がくずれていることが多いから、もう1度、正しい姿勢を確認してみな。



Q4 家でできる練習はある?

お風呂に入ったときに、呼吸の練習をしてみよう! 全部の顔をつけるのが難しい人は、鼻まで水につけて「んー」と息をはいたら、口まで顔を上げて「ぱっ」と吸う。これを何回か繰り返し、水泳の呼吸を身に付けよう!



今回、ここで教えてもらったよ!



イトマンスイミングスクール 昭和の森校

東京都昭島市田中町 600
TEL: 042-544-1861
(受付時間: 月~土 10:00~18:00/
日 9:30~13:30)
くわしくはHPへ
<https://www.itoman.com>

マイカー(1台)で回る収穫体験ツアー

農作物の収穫を楽しみながら、家族や友人とチェックポイントを巡るドライブに出かけませんか!

5エリアで7日間の開催!!

地域の観光、お買い物、農家レストランなどのお食事も自由に楽しめます。

石狩・浜益
北竜・増毛
栗沢・長沼
千歳

チェックポイントをすべて回られたら完成車にプレゼント!!
記念品(お米2kg)・野菜のまめ知識
ゴールにてお渡しします。アンケートのご記入にご協力ください。

石狩・浜益

幻のさくらんぼ「ごんべえ」の収穫体験や、生ウニの殻むきを体験するニッポンの真珠!!

- 実施日: 2019年7月6日(土) [コース番号: 190706]
- 参加費: 車1台10,000円
- 募集台数: 20台(最少催行台数5台)
- 申込締切: 6月20日(木)

千歳

ハスカップの摘みとり・ハスカップジャムづくり体験や、畜産シイタケの栽培場の見学・もぎ取りを体験!!

- 実施日: 2019年7月7日(日) [コース番号: 190707] / ●実施日: 2019年7月13日(土) [コース番号: 190713] / ●参加費(各実施日): 車1台7,000円 / ●募集台数(各実施日): 20台(最少催行台数5台) / ●申込締切: 6月20日(木)

北竜・増毛

[ひまわりスイカ]、超豪華皮ミートマト「チキヤ」などの収穫体験や、尾毛産エビの塩辛づくり/ミニエビづくりに体験!!

- 実施日: 2019年7月27日(土) [コース番号: 190727]
- 参加費: 車1台10,000円
- 募集台数: 20台(最少催行台数5台)
- 申込締切: 7月11日(木)

栗沢・長沼

ブルーベリーの収穫体験、養鶏農場の見学・たまご拾い体験や、ミニトマトの食べ比べと収穫体験!!

- 実施日: 2019年8月3日(土) [コース番号: 190803] / ●実施日: 2019年8月10日(土) [コース番号: 190810] / ●参加費(各実施日): 車1台8,000円 / ●募集台数(各実施日): 20台(最少催行台数5台) / ●申込締切: 7月18日(木)

由仁

80haの巨大な畑で、どうもるこし・大根・キャベツの収穫体験や、中玉トマトの収穫と蜂蜜の採蜜見学!!

- 実施日: 2019年8月4日(日) [コース番号: 190804]
- 参加費: 車1台8,000円
- 募集台数: 20台(最少催行台数5台)
- 申込締切: 7月18日(木)

参加方法

●車1台につき2名以上7名以内の参加となります。●受付時間内に参加できる方ならどなたでもお申込みいただけます。●メールにて①コース番号②申込者の氏名(フリガナ)③参加人数④〒・住所⑤電話番号を申込締切日までにお申し込みください。



©wasedasports.com

小学生のときに、二番力を
を入れていたことは何で
か? 体動かすことが好き
だったので、いろいろなス
ポーツをやっていました。
「目標をかなえるため
に、大切なことは何だ
と考えますか?」
「1つ目が挑戦心。失敗
をおそれ何にも挑戦し
なければ、何も始まりま
せん。」
「2つ目がビジョン。自分
がどうなりたいかハッキリ
としたビジョンを持つ
こと。自分が何のために
それをやっているのか、分
からなくなると、目標は
達成できなくなると思
います。こうなる、なつて
やる、と強く考えること
が大切で、」
「では、試合中、集中力を
維持できるひけつは何で
すか? また、どうやっ
たらやる気のモチベーショ
ンを保てるのでしょうか?

すべてを楽しむことで
す。その競技、それをやっ
ていないと味わえない感
覚をすべて楽しむように
して見ます。現役でいら
れる時間は限られている
か? そうですね。今、多
くの小学生が、集中力を
維持できるひけつは何で
すか? また、どうやっ
たらやる気のモチベーショ
ンを保てるのでしょうか?

中村 克選手 (イトマン東進) プロフィール
1994年2月21日生まれ。東京都出身。中学1年生のときに競泳を始める。高校時代にはインターハイ50m自由形で2年時、3年時に連覇。その後早稲田大学に進学。4年時に学生選手権50mと100mの自由形で2冠を達成した。2016年日本選手権では50m、100mで2冠を達成、100mでは自らの日本記録も更新し、400mフリーリレーのリオ五輪代表に内定。本番では日本人として初めて47秒台に到達し入賞した他、400mメドレーリレーにも出場。2018年始めから好調をキープし、50m、100mで相次いで日本記録を更新。2018年シーズン世界ラング2位。



※本文中の写真はすべて2015年以前に撮影されたものです。

アスリート コラム

ATHLETE column



中村 克 選手

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回は、水泳自由形短距離 世界水泳2019日本代表の中村克選手に、やる気の保ち方や目標をかなえるために大切なこと、これからの目標など、さまざまなお話をうかがいました。



※本文中の写真はすべて2015年以前に撮影されたものです。

次号のスポチル配布は
8月20日(火)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

日本で唯一の都市型フリーフォールアトラクション

テレビ塔ダイブ

今年も開催!

ハーネス(安全帯)を付けて飛び降りるよ。
4~5mの自由落下の後、プレーキがかかってゆるやかに着地!

9/29(日)まで開催! ※毎日14~15時の1時間は施設点検のため休止 ※雨・風などの悪天候の場合は中止

7/21(日)までは土・日・祝のみの開催
7/22(月)~9/29(日)は 毎日開催

料金 大人1,200円、小人(小学生~高校生)1,000円のところ...
▶ 6月中は、大人も小人も1,000円!!

※未成年は参加不可 ※ダイブ会場に上りからのご送金は不可 ※小学生の参加申込には保護者が必要(ダイブする小学生だけでも可) 安全にご参加!

453段を制覇せよ!

テレビ塔階段のぼり 6月15日(土)・16日(日) 11:00~17:00

まじりおとク!! 6/15(土)・16(日)は「テレビ塔満喫ウィーク」階段のぼり参加者は、「テレビ塔ダイブ料金」が1名800円(大人・小人)
※「テレビ塔階段のぼり」の「達成証明書」を受け取って下さい。

株式会社 さっぽろテレビ塔 札幌市中央区大通西1丁目
TEL.011-241-1131 http://www.tv-tower.co.jp

北ガスアリーナ札幌46開館記念事業 スポーツコミュニティフェスタを開催!

開催報告

4月27日(土)~29日(月・祝)に、北ガスアリーナ札幌46開館記念事業として、スポーツコミュニティフェスタが開催されました。札幌の都心に新しくできた札幌市中央体育館のオープン記念イベントです。子どもから大人までたくさんの参加者が来館し、スポーツに親しんだ3日間となりました。

1日目は、スノーボーダーの竹内智香さんと元コンサドーレ札幌選手の曾田雄志さんを招き、日ごろ聞けない裏話など満載のトークショーで盛り上がりました。また、元バドミントン日本代表の小椋久美子さんをゲストにむかえたバドミントンエキシビジョンマッチでは、間近で見られるシャトルの速さに、驚きの声が上がりました。

2日目は、フットサルのプレシーズンマッチとして、エスポラーダ北海道vs名古屋オーシャンズの試合が行われ、会場は熱気に包まれました。

3日目は、ダンスやバスケットボール、ブラインドサッカーなど、数種類のスポーツ・パラスポーツの体験を楽しみました。北ガスアリーナ札幌46は、子どもから高齢者の方まで幅広い年代が利用できるスポーツ施設です。ぜひみなさんも足を運んでみてください。

主催:北ガスアリーナ札幌46開館記念事業実行委員会
協賛:一般財団法人札幌市体育協会、一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団、北海道ガス株式会社、株式会社北海道新聞社、札幌市

勉強が続かない子でも... 遊んでみてね!

2週間で2000問もやってしまう!

「ゲーム式学習サービス」プレスタゴー! 大人気! シリーズ累計300万ダウンロード!

<p>地図エイリアン</p> <p>日本地図</p>	<p>算数忍者</p> <p>足し算引き算</p>	<p>九九</p>	<p>3D図形</p>	<p>国語海賊</p> <p>山空 海船</p> <p>国語1年生 国語2年生</p>	<p>英語キャッツ</p> <p>英単語</p>	<p>算数忍者 AR</p> <p>AR算数 AR箱数え</p>
----------------------------	---------------------------	-----------	-------------	---	--------------------------	----------------------------------

今すぐ検索してアプリを無料ダウンロード! ファンタムスティック 検索 Fantamstick