

スポーツのたのしさを、キミに。

スポチル

エコチルに関するお問い合わせ ● エコチル編集部 Tel 03-6821-3525 Fax 03-3206-2620 Mail info@ecochil.net

発行：(株)アドバコム <https://www.advcom.co.jp> 〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目4-12 京丸ビル2F

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。

東京版
4月号

将来の夢は
パラリンピックに出て
金メダルを取ることだよ!

月に2回、ランニング教室に通っているよ。

競技用の義足にしたら、50m走の
タイムが2秒以上速くなったんだって。

発見! アスリート小学生!!

江東区立明治小学校 6年生 齋藤暖太さん

齋藤さんは2歳から義足を付け始めたんだ。競技用の義足に出合ったのは、今から3年ほど前。日常生活用の義足とちがうため、最初は少し戸惑ったそうだけど、歩いたり、軽く走ったりしていたら、すぐに慣れたんだって。3年生からやっているマーチングバンド部の練習が毎日あっていそがしいけれど、走る練習もがんばっているよ!

もっとくわしい齋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。応募はこころから! info@ecochil.net

特集

日常生活と遊びで
体力をアップさせよう!

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
東芝プレイブルーバス リーチマイケル 選手

開催報告
「無人島で大冒険! ささき隊長とナチュラリスト体験」
「ミスノが教えるかけっこ教室! 運動会必勝塾」

レッツプレイスポーツ!!
LET'S PLAY SPORTS!!

みんなの学校の副校長先生と
スポーツの取り組みを紹介します!

【墨田区】横川小学校 副校長 増淵 裕美 先生

本校では5月に地域のラジオ体操協会の方がラジオ体操を教えるに来てくださるので、そこでしっかりと体の動かし方を学んだ後、体力テスト仲間や持久走仲間、なわとび仲間など、1年を通じて積極的に体を動かしていきます。また、そのような活動をクラス単位や縦割り班で行うことで、はげまし合い、困難を乗り越え、みんなでがんばる力も養っています。

チームもったいない

参加者 募集中

みんなで「もったいない」の取り組みを広げよう!

日常生活の中で、「もったいない」と感じることはありませんか?
日常にある「もったいない」を遊ばして行くことで、
環境に優しい社会をいっしょに作っていきましょう!

東京都環境局チームもったいない事務局
お申し込みはホームページより受け付けています!
チームもったいない

ゴールデンウィークも一般利用営業中

TOKYO GLOBAL GATEWAYで “やりたい”を見つけてよう!

英語を使ったリアルな体験ができるTOKYO GLOBAL GATEWAYに、新たなプログラムが登場! アート、チアダンス、プログラミング、ものづくり、宝飾製作など、みんなの“やりたい”体験が見つかるよ。

「英語で体験する5つの生活シーン」はTGGで一番人気のプログラム!

エアブレイン ファーマシー グローサリーストア

YouTuberと実際に宝飾製作にチャレンジ!
人気YouTuberの紹介から宝飾製作のアプリアップロードまでを体験しよう!

英語でチアダンスにチャレンジ!
海外ワシントン・レッドスキンズのチアリーダーがプログラムを開発!

英語でチャレンジ! 簡単なプログラミングは世界中で利用されている。宝飾を使って、グローバル授業で学びよう!

英語でものづくり!
エンジンニアリング
宝飾でものづくり! エンジニアリング
ものづくりと英語の2つのスキルを身につけて、グローバルな活躍をしよう!

TOEFLとTGGが夢のコラボ!
TGGでは、TOEFL Primary、TOEFL JuniorとTGGにセットでご参加いただけるプログラムをご用意しました。詳しくはウェブで!

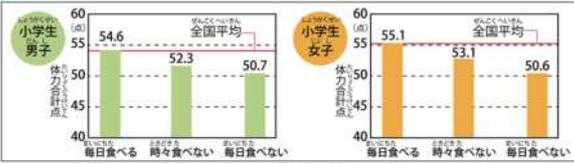
詳細・問い合わせはこちらへ
<https://tokyo-global-gateway.com>

T 135-0064 東京都江東区青海2-4-32 TIME24ビル

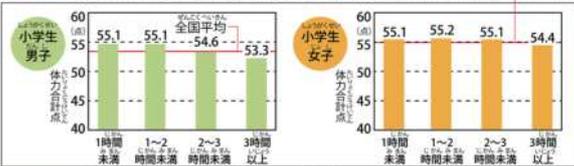
TGG東京駅前駅前村

検索

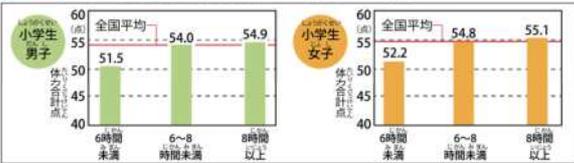
グラフ1 朝食の摂取状況と体力合計点との関連(2010年度)



グラフ2 1日のテレビ等の視聴時間と体力合計点との関連(2010年度)



グラフ3 1日の睡眠時間と体力合計点との関連(2010年度)



出典:文部科学省ホームページ(http://www.mext.go.jp)

体力をアップさせる4か条

- その1 1日3食、バランスよく食べる
- その2 こまめに体を動かす
- その3 十分な休養と睡眠をとる
- その4 いろいろな遊び(運動)にトライ

体力アップには日常生活が大切
体力をアップさせるには、長時間の運動が必要ないように思っけれど、実は、そうではないんだ。どんなことをすればいいのか、早速見ていこう。

では、どうしたらいいんだろ？ まずは、グラフ1〜3を見てほしい。これは、文部科学省が発表している『全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下、全国体力調査)』の結果を元にした、生活習慣と体力の関連性を表したグラフなんだ。

これらから分かることは、普段の生活と体力には、深いつながりがあるということ。夜おそくまでテレビを見ていたら、目がさえてなかなか寝付けないため、睡眠不足で朝はすっきり起きられず、時間がないから朝食を食べないまま学校へ。これは悪循環だね。体力をアップさせようと思ったら、まずは生活習慣を整えることが大切なんだ。

次のステップへ！
生活習慣を見直したら

体力アップの代表格として知られているマラソンや筋力トレーニングは、年齢的に効果が出にくいこともあったら、まずは生活習慣を見直して知られているマラソンや筋力トレーニングは、年齢的に効果が出にくいこともあったら、まずは生活習慣を見直して...

例えば、おにごっこは、いきなり走り出したり止まったりする瞬発力やびんしょう性に加え、おにから逃げ続けるための持久力が必要になる。また、ぞうきんがけや階段の上り下り、給食をおぼんに乗せて運ぶのも、持久力やバランス力などには、このように、遊びや日常動作が体力アップに結びついていくんだ。運動しなくては！と身構えず、楽しみながらやってみようね！



日常生活と遊びで
体力をアップさせよう！

体力をアップさせるには、長時間の運動が必要ないように思っけれど、実は、そうではないんだ。どんなことをすればいいのか、早速見ていこう。



食事で体力アップをサポート！

瞬発力系、持久力系のスポーツで大切な栄養素は何か？ くわしく見ていこう！

瞬発力系
短距離走(50m走、100m走など)、走りはばとび、走り高とび、ソフトボール投げなど

瞬発的に出す大きな力を瞬発力というんだ。この力を発揮するには筋肉が必要になるよ。筋肉は糖質をエネルギー源とするため、糖質をふくむ炭水化物を、いつもより多めにとるといいよ。また、より大きな力を出すには、日ごろからバランスよくたんぱく質を取っておきたいね。



持久力系
マラソン、サッカー、テニス、水泳(長距離)、バスケットボール、ラグビーなど

長い時間にわたって全身を動かし続けられる力、持久力が必要なスポーツには、たくさんエネルギーが必要になるんだ。そのため、エネルギー源になる炭水化物や、適度な脂肪をふくむ食事が大切だよ。また、それらを効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB群、全身に酸素を運ぶのに欠かせない鉄分もしっかりとろうね。



番外編
スポーツの試合中に集中力が切れたら

いきなり集中できなくなるのは、脳がエネルギー不足になってしまったからなんだ。そんなときは、脳のエネルギー源であるブドウ糖(糖質)を補給してあげよう。このとき、おにぎりやパンなどを食べなくても、炭水化物は糖質になるまでに時間がかかるため、短時間で体に吸収されやすいブドウ糖をとろう。また、集中力を持続させるために、カルシウムをプラスさせるといいよ。



子どもの才能を発掘！

習い事や週末のアクティビティ探しに！

子どもの習い事や週末のアクティビティを探すのは大変です。スクールなら、スポーツ、音楽、プログラミング、アートなど、約3000校のパートナー教室のレッスンを簡単・お得に受講できます。いろいろな体験して、子どもの才能を発掘しましょう！

ギフト券が当たるアンケートに回答してみよう！

お問い合わせ先 株式会社 スクルー <https://skuroo.net>

アンケートに回答すると抽選でAmazonギフト券(500円分)をプレゼント！ <https://swsurvey.skuroo.net>

自宅周辺の教室を探す

スクールなら、自宅を中心にわかりやすく地図表示。小規模な個人教室でも発見できます。



子どもに合った習い事を見つけ

体験チケットを購入すれば、各家庭の多彩なレッスンを1回500円から受講できます。



週末が価値ある体験に

陶芸やプログラミング体験などの1回完結型のアクティビティも、週末の体験を充実できます。



他にも習い事教室がたくさん！ スクルー



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サーフィンだよ!



第1回 サーフィン

競技紹介 ▶ 長さ6フィート(約183cm)前後のショートボードを使って、波を乗りこなす“ライディングテクニック”を競う。オリンピックでは4人ずつで競技を行い、2人が勝ち抜けるという4メンヒート方式を採用。1ヒート(試合)は波の状態によってもちがうけれど、だいたい20~25分。その間に1人10~12本程度波に乗り、そのうちの点数が高かった2本の合計点が順位に反映するんだ。選手が行う技の種類や難易度、オリジナリティに、スピード、パワーなどの要素を加え、5~7人のジャッジが採点していくよ。

高得点がねらえる技

カービングターン
波の斜面を切りさくようにターンする技。サーフボードのレール(側面)を波の斜面に入れたターンの獲得点に有利な。

チューブライディング
波のトンネルをくりぬける技。あらゆるテクニックが必要で、難易度はかなりのもの!

エアリアル
波から空中に飛び出し、また波にもどる技。高さや空中での回転が、高得点のポイント。

注目ポイント
ひとつの波に乗れるのは1人だけ。くずれる直前の波の頂上“ピーク”に最も近い人にその波に乗る権利があり、これを優先権とよんでいる。この優先権を取るまでのかけ引きが見どころのひとつ。波に乗ってからは、ダイナミックな技とスピードを楽しもう!

©Tokyo 2020

遊びながら 体カアップをしよう!

家族と!! 友達と!! クラスのみんなと!!

楽しみながら体カアップできる遊びを紹介。回数や距離など、自分の体力に合わせて変更してね。

※公益財団法人日本レクリエーション協会「子供の体力向上ホームページ」より引用

家族・友達と トライ

うで立てジャンケン

- ①おたがいに向き合ってうで立ての姿勢になる。
- ②準備ができたら、ジャンケンをする。
- ③ジャンケンで負けたら、うで立てふせを3回行う。
- ④ジャンケンをして、勝つまでは支えているうでを変えない。

クラスで トライ

丸太ころがし

- ①6~10人程度でグループを作り、“丸太役”1名を決める。
- ②他の人たちは、スタートラインの手前で頭の方を揃えてうづぶせになる。その上に、進行方向に頭を向けて、丸太役がおお向けに乗る。
- ③スタートの合図でみんないっせいに転がりながら、丸太役を移動させていく。うづぶせの人は、自分の体から丸太役をはなれたら、素早く前に移動し、再びうづぶせになり、くり返し移動していく。
- ④“丸太役”が早くゴールラインにたどり着いたグループが勝ち!

グループで トライ

石けり

- ①ふみ切り線の手前から1の円に石を投げ入れ、ケンケンで1の円に入る。
- ②2の円に石を投げ込んだら2の円に入る。
- ③同様に3、4、5...と石を投げ込み、8の円まできたら、ふみ切り線の手前にけり戻す。これで、1の円のターンが終了。
- ④次はふみ切り線の手前から2の円に石を投げ入れ、同様に行っていく。

1人でも トライ OK

ヒールタッチ

- ①右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする。
- ②右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。
- ③右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。

※左足も同様に行う



春のおすすめ 親子社会見学ツアー体験特集

予約番号 2550-13296

ボーイング777-300ERフライトシミュレーターでプロパイロット 体験見学&エアバス320キャビンモックアップ体験

5/25(土)、6/15(土)、6/22(土)

11:30 スカイアートジャパン館(ガーデンシティ川村1階1F)にて集合 受付

▼コックピット乗組体験(4名編で15分ずつ交代)
▼モックアップ見学とお食事(お弁当)

13:00頃 終了後、各自解散
※当日の状況により、行先やスケジュールが変更になる場合があります。

料金 6,980円

最少参加人数:12名様 送迎あり 食事:お弁当付
http://www.aocclinet.net

予約番号 2550-3781

<大入京社会見学ツアー> 国会議事堂・東大見学と人気ホテルバイキング

4/29(月・祝)、5/3(金・祝)、5/4(土・祝)、6/22(土)

11:00 集合準備室 地上1階出口にて集合受付

▼国会議事堂・次郎館内見学
▼皇宮内御所(皇居見学)、徒歩にて、散策(約20分)

13:30 皇居の敷地を歩くとランチバイキング(お楽しみ)

自由解散(〜15:00まで)

※皇居、皇宮内御所見学は雨天中止。雨天中止の場合は、予めご了承ください。

料金 5,980円
http://www.aocclinet.net

最少参加人数:10名様 送迎あり 食事:お弁当付

予約番号 2550-14322

【東京出典・バスツアー】横浜・東京海上自衛隊基地・東横見学と 米海軍基地・自衛隊艦隊見学クルーズ

6/8(土)、6/9(日) 9:00~17:30 ⑩10:00~17:30

東京駅出発

▼米海軍基地・自衛隊艦隊見学クルーズ 横浜海上自衛隊基地 船内見学

東京駅到着後、解散

▼最小参加人数:25名様 ※当日の状況によりスケジュールが変更になる場合があります。

▼送迎あり 食事:お食事付

料金 8,980円(大人)
6,980円(子ども)

http://www.aocclinet.net

他にも楽しいツアーがあるよ!
エコチルHP <https://www.aocclinet.net>

旅行ツアーの企画は、エコチル編集部ではありません。右下の「株式会社ポケカル企画・運営旅行ツアー」の注意事項をご覧ください。お申込みは株式会社ポケカルより、詳しい旅行条件が明記されたご案内で送付いたします。

株式会社ポケカル
TEL.03-5652-7072 (受付時間 9:00~18:00) 年中休業



アスリート コラム

ATHLETE column

東芝
プレイブルー
ルース

リーチマイケル 選手

さまざまな分野のアスリートが登場するコラム。今回は東芝プレイブルーパスに所属し、ラグビー全日本チームのキャプテンをつとめるリーチマイケル選手に、ラグビーワールドカップについての意気込みや今後の目標など、お話をうかがいました。

「ラグビーを始めたのはいつでしたか?きつかけは何時でしたか? ニュージーランドに住んでいたときに、ラグビーを始めました。多くの母がラグビーのファンで、その影響を受けたことがきっかけです。ラグビーが大好きで、小学生のころはラグビーに集中していました。」



15歳のときに、留学生として日本に初めて来ました。札幌山の手高校へ入学し、高校生のときはお寿司屋さんにホームステイをしながら、ラグビーを続けました。

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」

リーチマイケル選手 プロフィール

1988年10月7日生まれ。ニュージーランド出身。5才からラグビーを始め、2004年に札幌山の手高校に留学。東海大学へ進学し、在学中の2008年に日本代表入り。2011年に東芝プレイブルーパスに入団し、初シーズントップリーグのベストフライングキッカーに選ばれ、新人賞を受賞。2014年に日本代表のキャプテンに任命され、2015年のワールドカップでは南アフリカ戦での勝利に貢献した。2019年日本で開催されるワールドカップでもキャプテンを務める。ポジションはNo. 8、フランカー。189cm、105kg。座右の銘は「神に習うな。己に習え」。



「目標をかなえるためには、大切なことは何だと思えますか?また、ラグビーの今後の目標は何ですか?」



次号のスポチル配布は
6月3日(月)を予定しています。
エコチル6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. 03-6821-3525

「無人島で大冒険!ささき隊長とナチュラルist体験」 「ミズノが教えるかけっこ教室!運動会必勝塾」 開催報告

エコチルで紹介したワクワクの学び体験ギフトが主催する2つの体験イベントが、2019年冬に開催されました。

「ナチュラルist体験」はテレビでもおなじみのプロ自然解説者、佐々木洋さんといっしょに、東京湾に浮かぶ唯一の自然島かつ無人島の猿島にて行いました。ささき隊長の解説で、砂浜で海辺の生き物の観察や、島の森の中で鳥や虫を見つけるビンゴゲームをして楽しみました。
「運動会必勝塾」はスポーツメーカーのミズノさんのキッズ向けのトップトレーナー陣から、速く走る

方法を親子で学びました。姿勢、足、手、スタートダッシュのそれぞれのポイントをミズノさんが解説。おうちでも練習できるように親子で体験しました。
次回の無人島でのナチュラルist体験は4月21日(日)、5月26日(日)。ミズノ運動会必勝塾は調布会場が4月29日(月・祝)、足立会場、藤沢会場でも開催予定です。くわしくは「ギフト」で検索してみてください。この他にも、自然や職業を知る体験がたくさんそろっています!

株式会社みらいスクール Gift! <https://gifte.jp>

勉強が続かない子でも...
2週間で**2000問**も
やっつけてしまおう!
ゲーム式学習サービス
楽しくて遊んでね!
日本地図 足し算引き算 九九
3D図形 国語1年生 国語2年生
英単語 AR算数 AR箱数え
ファンタムスティック 検索
無料ダウンロード! Fantamstick

新学期 未来につながる **ワクワクの学び体験**
先生はその道のプロ!やりたい! "知りたい"をぐっと引き出します
体験は200種類以上!たくさんのタネをまいてあげませんか
当日は親子いっしょに!楽しく特別な思い出を作りましょう

5/18土 川崎市	親子でチャレンジ! 釣り体験(エサ釣り)	プロから釣りのポイント~魚をさばるところまで教わり、釣りの醍醐味を1日で味わえます。	5/25土 千代田区	子ども版「7つの習慣」! リーダー・イン・ミー 教室(前編)
4/29月 東京都	春の自然観察スポットを巡る1Day! ささき隊長と東京サファリバスツアー	テレビにもよく出演しているプロの自然解説者と東京の新たな動植物の魅力に出会う1日です。	5/12日 市ヶ谷	マイクラフトで楽しむ! キッズプログラミング 教室
複数日程あり 横浜駅	1Day) ささき隊長と大冒険! 無人島でナチュラルist体験	東京湾に浮かぶ無人島・猿島。「ラビユタの島」とも呼ばれる島で自然観察の冒険に出かけましょう。	4/28日 渋谷	ロボットをお持ち帰り! 親子プログラミング 教室
			5/11土 秋葉原	思考のプロフェッショナルが伝授! 決めるコツと伝えるコツ

LINEお友だち募集中
石の二次元コードで登録
または「友だち追加」のID
検索で「@gifte」と検索

お申し込みはホームページから
ギフト 検索
無料問合せ TEL.03-3468-1390

