

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：株式会社アドバコム 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  
6月号

バトントワリングは  
どんなことにもチャレンジする  
心を教えてくれるよ。

クラブのみんなといっしょにバチリ。  
2列目左から3番目が安部さんだよ

技が決まったときの安部さん。  
とってもいい表情だね

## 発見! アスリート小学生!!

江戸川区立第四葛西小学校  
6年生 安部 穂果さん

安部さんはお姉さんが始めたのをきっかけに、5歳からさくらバトクラブでバトントワリングを始めたんだって。練習日は毎週水曜と土曜、2時間~4時間ほど練習するそうだよ。病気をわずらっているため、病院に通わなくてはいけない安部さんだけれど、自分のパフォーマンスを見てみんなが笑顔になってもらえるよう、がんばっているよ!

もっとくわしい安部さんの取材内容を、  
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と、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  
どのような競技が一目で分かる!  
「東京2020オリンピック・パラリンピック  
スポーツピクトグラム発表!」

## 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!

【北区】王子第三小学校 副校長 関口 泰正 先生

本校では体力向上、保健、食育を柱として、10年前から生活習慣や運動習慣の定着に関する実践研究をしています。体力向上では12の運動からやりたいものを選んで「いっぱい体を動かす[すすくすタイム]」を毎週水曜日に行い、休み時間には全児童で校庭を2分間走る「ラン&ラン」も。続けることで子どもたちの体力はアップしており、やる気にもつながっています。

## 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」を減らしていくことで、  
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

参加のお申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

# 家族や友達と、キャンプを満喫しよう!

## 家族で大月里山デイキャンプ

### 開催概要

日程 9月7日(土)・8日(日) ※各日 日帰り

対象 家族

参加費 幼児(年少~年長) 3,000円 宿泊費: 2,000円  
小学生(小1~小6) 4,000円 宿泊費: 3,000円  
中学生(中1~中3) 5,000円 宿泊費: 4,000円  
大人(高1以上) 6,000円 宿泊費: 5,000円

会場 大月みんなの家(山梨県大月市)

定員 各日5世帯

[申込締切 8月9日(金)]

---

## 猪苗代湖畔サマーキャンプ

### 開催概要

日程 第1クール: カヌー 7月25日(木)~28日(日)  
第2クール: MTB 7月29日(月)~8月1日(水)  
第3クール: シュノーケル 8月2日(金)~5日(月)  
第4クール: MTB 8月6日(水)~9日(土)  
第5クール: フリープラン 8月10日(日)~13日(水)

対象 小1~中3

参加費 各48,000円

会場 猪苗代湖畔市民家、猪苗代湖

定員 20名(最少催行人数10名)

[申込締切 6月28日(金)]

---

あばれんぼキャンプ  
NPO 法人 野外遊び喜び総合研究所

あばれんぼキャンプ

参加申込は  
こちらへ  
アクセス!



# 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 2107 F1 in Flashby

## 第2回 スケートボード

**競技紹介** ▶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



Image by randy / on Pixabay

#### ★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返す。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。



Image by JayMartin on Pixabay

#### ★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しようとする力の抵抗になってしまうため、まずは最初に動かすイメージでキックしてみな。



## Q3 つかれにくくなるには?

腕も足もすべてを全力で、かつ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「はっ」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>

# 子どもの才能を発掘!

## いろいろな習い事を体験しよう

お子様の習い事、親の好みで決めていませんか? 子どもの才能はどこにかくれているのかわかりません。スクルーを使えば、手間をかけずにいろいろな習い事の体験レッスンを予約できます。まずはスクルーにアクセスして、近所の習い事教室をチェックしましょう!

**多彩なパートナー教室**  
スポーツ、音楽、アートなど。約4000校のパートナー教室が提供するレッスンを体験できます。お子様の才能発掘に!

**スマホやパソコンで簡単予約**  
スクルーならスマホやパソコンを使って簡単にレッスンを予約。先生との連絡もメッセージ機能でスムーズに!

**キャンペーン実施中!**  
無料会員登録すると Amazonギフト券 500円分が 20名様に当たるキャンペーン中!  
2019年6月16日まで



まずは近所の教室を検索!





©wasedasports.com

小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

# アスリートコラム

## イトマン 東進 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。

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

### 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冠も達成。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ク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。

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

「小学生のときに二番力を入れたことは何ですか？」

次号のスポチル配布は10月7日(月)を予定しています。エコチル10月号といっしょにお届けします。お楽しみに!! ※配布日が変わ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

## どのような競技か一目で分かる! 「東京2020オリンピック・パラリンピックスポーツピクトグラム発表!」

東京2020オリンピック・パラリンピックで使われる、オリンピックの全33競技50種類、パラリンピック全22競技23種類のスポーツピクトグラムが発表されたよ。1964年の東京オリンピックで生まれたスポーツピクトグラムは、それぞれの競技を正確に表すと同時に、情報をきちんと伝えるコミュニケーションツールとしての大切な役割もあるんだ。今回のスポーツピクトグラムのデザインを手がけたグラフィックデザイナーの廣村正彰さんは、「躍動するアスリートの美しさを各競技のスポーツピクトグラムに表現させていただきました。その完成には実に2年近い年月がかけられており、多くの関係者の思いが込められています」とコメント。その一部を右側に紹介したよ。アスリートの動きだけで、どのような競技か分かるだけでなく、例えば、

5人制サッカーのピクトグラムを見てみると、アイマスクを装着している! このように、かなりの工夫がほどこされているんだ。みんなも、じっくり見てみてね。



東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 東京2020

勉強が続かない子でも... 2週間で2000問も やってしまおう! ゲーム式学習サービス。楽しいでござる! 進んでみてね! 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箱敷え ファンタムスティック 検索

親子社会見学ツアー体験特集 初夏のおすすめ 商品番号2584-14530 感動のパノラマ絶景ヘリ遊覧&初夏の山梨 人気スポット3景めぐりバスツアー 8/29(土)、6/30(日)、7/27(土)、7/30(火)、8/17(土)、8/18(日) 8:40 新宿駅出発 料金 10,980円(大人) 8,980円(子ども) 商品番号2584-14619 「いよいよ、待望の通航開始!」 扇橋開門・水のエレベーター」体験クルーズ 8/10(土)、8/11(日)、8/12(月-土)、9/14(土)、9/15(日)、9/16(月-祝) 11:20 三越前集合 料金 3,980円 商品番号2584-14616 [東京出発] アメリカ海軍機須賀基地と海上自衛隊横須賀基地入場見学&米海軍基地朝霧クルーズバスツアー 8/3(土) ①9:30~19:30 ②10:00~20:00 料金 8,980円(大人) 8,480円(子ども)

