

都島区



桜宮スポーツクラブ(仮称)NEWS



大阪市教育委員会事務局保健体育担当

発行第3号

発行日 令和4年12月6日

令和4年11月5日には女子サッカー、26日にはボートと単独校で行うタイプで高倉中バレーボール、12月10日にはボートと近隣校が集まって行うタイプとしてバレーボールを実施しました。そして、12月11日には都島区5中学校対象に陸上競技を高倉中学校にて実施しました。今回の陸上競技では、都島区在住の中学校の先生にも指導に加わっていただきました。12月11日には中高連携タイプで陸上競技を桜宮高校で実施。だんだん気温も低くなってきて、とても寒かったのですが、寒さもふっ飛ばくらいみなさん元気に活動していました。

そして、11月26日と12月17日にはなんとオリンピックに2度も出場されている、千葉すずさんと巽樹里さんに来ていただき、「みんなの水泳教室」を実施。去年は1回のみ活動だったのですが、今年度は2回も実施することができました。

1月にはサッカーとボートの活動があります。興味のある方はぜひご参加ください。当日の参加もOKです。



■「みんなの水泳教室」■

11月26日(土)と12月17日(土)に桜宮高校で「みんなの水泳教室」の活動がありました。中学生と高校生にオリンピックに2度出場された千葉すず先生と巽樹理先生よりご指導いただきました。

今回のコンセプトは「泳ぎが得意・不得意、障がいがある・なし関係なくみんなで水泳を楽しむこと」ということで、日ごろは競泳でがつがつ泳いでいる人も「水を楽しむ」ことを改めて感じるいい機会になったのではないのでしょうか。

水泳は「水に浮く」ことが泳ぎの基本となりますが、競泳をしている人も以外と「浮く」というのは難しい。アーティスティックスイミングはまさに「浮いて演技をする！」種目です。今回はアーティスティックスイミングの要素を取り入れて、楽しく浮いて泳ぐことを学びました。最後には、中学生・高校生そして千葉先生と演技を完成!!!最後は足で「Xmas」ポーズでフィニッシュ!

中学生も高校生も「普段は黙々と泳ぐだけだったけど、いつもはしない経験ができて楽しかったです」と話をしてくれました。

見学に来てくださった保護者の方もみなさんの演技をばっちり撮影して下さっていました。「毎月やって欲しい!」と言ってくれる方もいました。ご参加ありがとうございました。





■ 女子サッカー(中高) ■



11月5日(土)赤川グラウンド
 今回はマネージャーとして参加してくれた人もいました。中学生から見ると高校生の技術の高さに驚き。それでも一生懸命に高校生についていき、試合でも活躍することができていました。

■ 女子バレーボール(高倉単独) ■

11月26日(土)高倉中学校
 女子バレーボール高倉中単独での活動がありました。とても人数も多く、いつもどおりみなさん活発に活動されていました。

■女子バレーボール A(友渕中・高倉中・淀川中) ■



12月10日(土)
 女子バレーボールの初めての近隣校で集まっての活動を実施しました。友渕中・高倉中・淀川中の3校からB(都島・桜宮中)の近隣校での活動を実施しました。淀川中学校会場で、3校の中学生のみなさんに集まっていただきました。淀川中学校の体育館からはみなさんの元気な声が外まで聞こえてくるぐらい活動は大盛り上がりでした。

いつもとは違うメンバーと一緒に活動することは中学生にとってもいい刺激となるようで、参加してくれたみなさんのアンケートには「たくさん的人数で活動ができて楽しかった」「また、参加したい」と書いてくれている人もいました。最後にはゲーム形式の練習もあり、とても楽しかったようです。

■ ボート(中高) ■



11月26日(土)・12月10日(土)
 11・12月には2回ボートの活動がありました。
 毎回ボートの活動に参加してくれている生徒たちは回を重ねるごとにどんどん上達しています。ボートを漕ぐ距離も初めは短い距離を2往復ほどでしたが、ついに4kmほどの距離を漕げるようになりました。ぜひ、みなさんボートの活動を試してみませんか？次回ラスト1月9日！ぜひご参加を！！

■ 陸上競技(都島区5中) ■



12月11日(日)
 都島区5中学校から陸上競技大好きなみなさんと教えることが大好きな指導者のみなさんに集まっていただき、活動しました。走(短距離・長距離)投・跳のグループに分かれて専門的な指導を受けることができました。

■ 陸上競技(中高) ■



12月17日(土)
 今回はあいにくの雨・・・だけど、室内でいつものようなトレーニングをたくさんやっていただきました。メディシンボールを使った腕立て、ジャンプ、体幹トレーニングなどなど・・・とてもハードだけど楽しく活動できました。

【活動の様子】

○女子サッカー



○女子バレーボール(高倉中・A(友渕中・高倉中・淀川中))



○ボート



○陸上競技(都島区5中)(中高)



