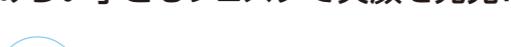




## Contents

- |   |   |
|---|---|
| <p>02 ボランティアインタビュー<br/>鬼頭 正幸さん</p> <p>03 笑顔あふれるみらい応援企画<br/><b>みらい子どもフェスタで笑顔を発見!!</b></p> <p>04 <b>特集</b> <br/><b>江の島に<br/>セーリングワールドカップ<br/>がやって来る!</b></p> <p>06 藤沢・江の島 1dayさんぽ</p> <p>08 小型ヨット『ハンザ』体験乗船</p> | <p>09 Doctor's Voice!<br/><b>スポーツによる頸部障害</b></p> <p>10 2018 プール夏期カレンダー</p> <p>11 夏のおすすめイベント情報</p> <p>12 トレーニングルーム活用術<br/><b>親子で楽しくからだを動かそう!</b></p> <p>13 児童クラブのキュンとするおはなし<br/><b>ダンスやりたい!の成長</b></p> <p>14 児童クラブ超イチオシ!<br/><b>親子ができる野外炊事!!</b></p> |
|---|---|

## 表紙写真／● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

## ボランティアインタビュー volunteer Interview

平成30年度 藤沢市子どもフェスティバル実行委員会  
委員長 鬼頭 正幸さん

(公財)藤沢市みらい創造財団では、青少年健全育成、スポーツ事業の振興、芸術文化の振興を目的に、様々な事業を実施しています。そして、それら事業は、多くのボランティアの方によって支えられています。「Volunteer Interview」では、そうしたボランティアの皆さんを紹介していきます。

バル・実行委員長を務めたきっかけは?

4/28から5/5に開催されました  
みらい子どもフェスタにご参加いただきありがとうございます。  
総勢42,475人の方にご来場いただきました。  
また、来年のGWもみらい子どもフェスタへ…!

「市子どもフェスティバル」実行委員長を務めたきっかけは?

大変だったことを教えてください。

学生なので、勉学やアルバイト、プライベートと実行委員会との両立がやはり大変でしたね。

これからボランティアを希望する方に  
メッセージをお願いします

私は「藤沢市科学少年団」の活動などを通じて、青少年育成のボランティアをしていますが、「ボランティアをしている」と意識したこと�이あまりありません。楽しく活動していたら、それが人のため、自分のため、世の中のためになっていたという感じです。

お頃さん、本当にありがとうございました！今後の活躍を期待しています

東京でもフェスティバル・実行委員会の様子は?

青少年団体が一同に集まるので、色々と勉強になります。日頃、育成をしている方々のため、フレンドリーな方が多く、また情熱の方が多いので、楽しかったです。自分の企画したイベントも採用年やって、次はもっと良いものにしようともう1年やって…。隠と一緒で3年連続で自分の企画をおこないました。多くの方が喜んでくれるのが本当に嬉しいですね。

くらしとしごと 夢ある未来

## 私たちにはICTを通じて、

豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献します。

株式会社  
ワイイーシーソリューションズ

<http://www.yec.ne.jp/>





女子2人乗りの49erFX級  
操船にテクニックが必要なハイスピード艇で迫力あるレースシーンが見られる

**女子2人乗りの49erFX級**  
操船にテクニックが必要なハイスピード艇で迫力あるレースシーンが見られる。

# セーリングワールドカップについて もっと知りたい！ Interview

――いよいよセーリングの祭典「セーリングワールドカップシリーズ」が江の島にやってきます。まず、この大会の見所や楽しみ方について教えてください。

セーリングワールドカップシリーズ江の島大会は、オリンピックを目指す世界トップクラスの選手たちが集まるハイレベルな国際大会です。私たちにとって身近な島は、東京2020オリンピック大会のセーリング競技会場でもあります。オリンピックと同じ場所で、オリンピックと同じ種目のレースが行われる注目の大会です。

――大会は9月9日(日)から16日(日)まで行われるとお聞きしましたが、スケジュールは決まっているのでしょうか?

開会式が9日(日)でレースは11日(火)から始まります。週末にかけて男女合わせて10種目で予選が行われ、各種目上位10艇による決勝レースが15日(土)と16日(日)に行われる予定です。また、開会式の前日、9月8日(土)には、江の島北緑地で地元の方たちによる御神輿や和太鼓、盆踊りといった伝統文化が披露され、外国人選手をおもてなしします。もちろん一般の方も見学できますよ。

――そうすると15日(土)、16日(日)に江の島湘南港に行けば、レースが楽しめるのでしょうか?

決勝レースは江の島ヨットハーバーに近い海上で行われるので、

肉眼でも見えるはずです。双眼鏡があるとより分かりやすいですね。また15日(土)、16日(日)は岸壁近くの南緑地で、ワールドカップシリーズフェステイバルを開催します。ビックbijectionでのパブリックビューイングやセーリング体験も企画していますので、ぜひお越しください。

— 約50カ国から約600人の選手が集まるそうですが、セーリングの強豪国や注目すべき選手を教えてください。

セーリング競技が特に強いのは、イギリスやフランス、オランダといったヨーロッパ勢や、オーストラリア、ニュージーランドのオセアニア勢です。オリンピックの金メダリストや世界チャンピオンなども参加する予定です。

— 期待される日本選手と種目は?

日本勢が得意とするのは2人乗りの470級やウイングサーフィンのRS:X級などです。女子470級の吉田愛／吉岡美帆組、男子470級の磯崎哲也／高柳彬組はメダル候補の一角で活躍が期待できます。

— 大会に備えて、選手たちは早くから付近に滞在して江の島で練習すると聞きましたが、有名選手を見かける機会などもあるのでしょうか?

選手たちは藤沢近隣に宿泊し、自転車や公共交通機関などで江の

Sailing's World Cup Series Enoshima 2018  
© JUNICHI HIRAI/BULKHEAD magazine JAPAN



私たちの地元元江の島は長年にわたるセーリングの活動拠点としての歴史があり、1964年東京オリンピック大会でもセーリングが開催されています。そして、今年の9月には、いよいよ待望の「セーリングワールドカップシリーズ江の島大会」がやって来ます。江の島ヨットハーバー内にある大会事務局をお訪ねし、実行委員会プレス担当の西朝子さんに、大会の楽しみ方などについてお答えいただきました。

## 大会事務局にインタビュー

――いよいよセーリングの祭典「セーリングワールドカップシリーズ」が江の島にやってきます。まず、この大会の見所や楽しみ方について教えてください。

セーリングワールドカップシリーズ江の島大会は、オリンピックを目指す世界トップクラスの選手たちが集まるハイレベルな国際大会です。私たちにとって身近な島は、東京2020オリンピック大会のセーリング競技会場でもあります。オリンピックと同じ場所で、オリンピックと同じ種目のレースが行われる注目の大会です。

――大会は9月9日(日)から16日(日)まで行われるとお聞きしましたが、スケジュールは決まっているのでしょうか?

開会式が9日(日)でレースは11日(火)から始まります。週末にかけて男女合わせて10種目で予選が行われ、各種目上位10艇による決勝レースが15日(土)と16日(日)に行われる予定です。また、開会式の前日、9月8日(土)には、江の島北緑地で地元の方たちによる御神輿や和太鼓、盆踊りといった伝統文化が披露され、外国人選手をおもてなしします。もちろん一般の方も見学できますよ。

――そうすると15日(土)、16日(日)に江の島湘南港に行けば、レースが楽しめるのでしょうか?

決勝レースは江の島ヨットハーバーに近い海上で行われるので、

肉眼でも見えるはずです。双眼鏡があるとより分かりやすいですね。また15日(土)、16日(日)は岸壁近くの南緑地で、ワールドカップシリーズフェステイバルを開催します。ビックbijectionでのパブリックビューイングやセーリング体験も企画していますので、ぜひお越しください。

— 約50カ国から約600人の選手が集まるそうですが、セーリングの強豪国や注目すべき選手を教えてください。

セーリング競技が特に強いのは、イギリスやフランス、オランダといったヨーロッパ勢や、オーストラリア、ニュージーランドのオセアニア勢です。オリンピックの金メダリストや世界チャンピオンなども参加する予定です。

— 期待される日本選手と種目は?

日本勢が得意とするのは2人乗りの470級やウイングサーフィンのRS:X級などです。女子470級の吉田愛／吉岡美帆組、男子470級の磯崎哲也／高柳彬組はメダル候補の一角で活躍が期待できます。

— 大会に備えて、選手たちは早くから付近に滞在して江の島で練習すると聞きましたが、有名選手を見かける機会などもあるのでしょうか?

選手たちは藤沢近隣に宿泊し、自転車や公共交通機関などで江の

島に通うことが多いので、街中で見かける機会もあると思います。日焼けして防水リュックを背負つた外国人がいたら選手かもしけませんね。

— 最後に、読者の皆さんに、大会についてアピールをお願いします。

セーリングワールドカップブシリーズ江の島大会は2018年、2019年、そしてオリンピックイヤーの2020年と3回開催されます。毎年観戦することで、セーリング競技の醍醐味や面白さがより深く分かるようになり、応援したくなる選手も見つかると思うので、ぜひ大会会場である江の島ヨットハーバーに足を運んでください。



# 江の島に セーリングワールドカップ がやって来る!

# セーリングワールドカップシリーズ 江の島大会2018

## 2018.9.9sun-16sun



Sailing's World Cup Series Enoshima 2018  
SHUNICHI HIRAI/BULKHEAD magazine JAPAN

**セーリングって何だろう?**

## ～オリエンピアンに聞いてみました～

セーリングという競技は、多くの人にとっていまひとつ馴染みがないスポーツかも知れません。そこで、江の島を本拠地として活躍するリオ五輪49er級日本代表、牧野幸雄選手、高橋賢次選手からセーリング競技についていろいろと教えていただきました。

風や天候によっても異なりますが、30分～1時間は集中しっぱなしになります。セーリングはアクシデントが起こることもあるので、一瞬たりとも気は抜けません。例えば、風に煽られ船体にカラダを打ち付けられたり、帆を張るロープが切れてしまったりすることもあります。艇種によっては最高時速60キロにもなる環境の中、お互いにコミュニケーションをとりながら安全にレースを展開していかなければなりません。



インタビューに答える  
牧野幸雄(中央)選手、高橋賢次(右)選手  
所属(ともにトヨタ自動車日本)株

Q3  
九月

私たちの49er級では、やはりスタート地点とマーク際(ブイ地点)です。スタート時に風を捕まえていれば一気に上位に立つことができます。また、ブイを回る際は風を読みながら帆をしまい、風を味方に一気に追い風用の帆を上げます。江の島開催のレースでは、南風が強まるときのレース展開が見応えがあります。たとえ、上位のチームであっても波が大きくなれば、転覆などアクシデントに見舞われます。自然と一心同体になれるかどうかが勝敗を分けるカギとなります。

# 藤沢・江の島 1day 食べ歩きavanpo

セーリングワールドカップ会場になった  
話題の江の島。  
多くの遺跡や1964年東京オリンピックに  
ふれいただき、奥の深い江の島を  
是非満喫してほしいです♪

## カメラスタンド

2014湘南藤沢市民マラソン  
のチャリティ募金の一部から  
江の島・湘南海岸環境整備の  
ために寄贈されたものです。  
便利なのでぜひお試しください。

藤沢駅  
コンコース

## 湘南藤沢コンシェルジュ・ 湘南藤沢ステベニールズ

観光案内と特産品を扱うショップが一つ  
になって、リニューアルオープンしていまし  
た。案内所では荷物の一時預かりもしてい  
ただけます！

0466-50-0001  
営 9時～17時  
湘南藤沢コンシェルジュ  
湘南藤沢ステベニールズ  
休 無休



## 健康習慣 始めませんか？

# 有限会社 志村牛乳店

月極めでご自宅までお届けいたします。

藤沢市善行5丁目1番12号 TEL/FAX 0466-81-7487

オリンピックの前にぜひ  
セーリングワールドカップを  
楽しもう!!

みんなで  
江の島に集まろう！  
**湘南港灯台・  
南緑地**  
9/15土・16日 現地イベント開催

セーリング体験ゾーン  
●熱戦を大型モニターでパブリックビューイング  
●セーリング体験ブース等

ステージ  
●地元イベント  
●選手インタビュー、  
ステージトーク  
●Special音楽ライブ 等  
飲食・物販・PRゾーン  
●地元を味わう  
飲食ブース 等



## 江の島湘南港ヨットハウス 4

ヨットの関係者利用者だけではなく自由に入り出  
りでき、屋上展望台から見る景色は最高です！

0466-22-2128  
営 通常…8時～18時  
5/6から6/30までの間の土日・祝日、  
7/1から8/31…7時30分～19時  
休 通常…火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)  
年末年始  
6/1～8/31…無休



## さざえ島(タイドプール) 3

センタープロムナードの先にさざえ島とタイドプールがあります。タイドプールには手すりがあるので、お子さんも安心して遊ぶことができます。



## 1 オリンピック記念 噴水池・北緑地

1964年東京オリンピック開催記念としてつ  
くられました。弁財天を中心にお五輪をあらわす銅像五体が配置されています。



すべては、  
ゲストの方々の満ち足りた  
移動時間のために。

**HINO**  
LIÉSSE II



NO4C-VJ5MT車

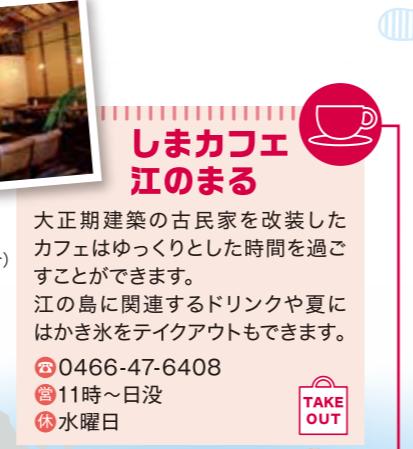
横浜日野自動車株式会社

〒251-0001 藤沢市西富 730-1  
TEL : 0466-81-0135 FAX : 0466-83-0979



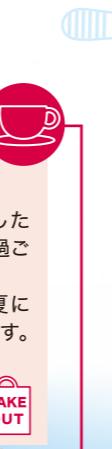
なぜか足ツボ石があ  
ります。健康チェックを  
したい方にはお勧めです。

なかなか  
イタかったです  
健康になった気分  
になります。



大正期建築の古民家を改装した  
カフェはゆっくりとした時間を過ご  
すことができます。  
江の島に関連するドリンクや夏には  
かき氷をテイクアウトもできます。

0466-47-6408  
営 11時～日没  
休 水曜日



TAKE  
OUT



食べ歩き用  
「江の島名物元祖海苔羊羹」  
110円

## 8 江島神社(奥津宮) 力石

江戸時代日本一の力持ちと言われた  
卯之助(岩槻藩)が奉納したものです。  
320キロあるそうです。

持ち上げないでください  
と書いてあります。  
320kgを持ち上げるのは  
難しいですね……



## 7 江島神社(辺津宮) 「銭洗い白龍王」

江島弁財天は日本三大弁財天の一つとして江戸時代から篤く信仰されています。弁財天の使いとして白龍王がこの靈水の池を守っています。



## torico -enoshima-

にんにく醤油をベースに10種類以上の果物や  
スパイスを使用した秘伝のたれにじっくりと漬け  
込み、揚げたてはもちろんのこと冷めても美味し  
い唐揚げです。

0466-65-0220  
営 11時～19時  
休 第2・第4月曜日、火曜日



## 1 富士山撮影スポット 富士山の隠れ 撮影スポットです。



## 2 岩場(岩本楼の裏) 夕焼けがとてもきれいに見えます!! お勧めスポットです。



## 江の島湘南港ヨットハウス 4

ヨットの関係者利用者だけではなく自由に入り出  
りでき、屋上展望台から見る景色は最高です！

0466-22-2128  
営 通常…8時～18時  
5/6から6/30までの間の土日・祝日、  
7/1から8/31…7時30分～19時  
休 通常…火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)  
年末年始  
6/1～8/31…無休



## さざえ島(タイドプール) 3

センタープロムナードの先にさざえ島とタイドプールがあります。タイドプールには手すりがあるので、お子さんも安心して遊ぶことができます。



## 1 オリンピック記念 噴水池・北緑地

1964年東京オリンピック開催記念としてつ  
くられました。弁財天を中心にお五輪をあらわす銅像五体が配置されています。



すべては、  
ゲストの方々の満ち足りた  
移動時間のために。

**HINO**  
LIÉSSE II



NO4C-VJ5MT車

横浜日野自動車株式会社

〒251-0001 藤沢市西富 730-1  
TEL : 0466-81-0135 FAX : 0466-83-0979



6月からサッカーW杯が開催されていて大いに盛り上がっているのではないでしょうか。

今回はスポーツによる頸椎損傷についてお知らせします。頸椎は頭部や顔を体幹に支持する要の部位です。そして脳から連続する脊髄が内包されていますので損傷により骨関節だけでなく脊髄傷害を生じることがあります。頸椎部で脊髄傷害が生じると手足の麻痺となります。また、場合により呼吸するための筋肉の麻痺のために生命の危機を招くことがあります。結果としてスポーツに支障が出るだけでなく、日常生活にも大きな障害を来す可能性があります。傷害を生じやすいスポーツとして水泳、スキー、スノーボード、柔道、ラグビー、アメリカンフットボール、体操、トランポリンがあります。頸を引いて頭頂部からぶつかる動作で頸椎に軸圧がかかると骨折・脱臼を生じます。骨折・脱臼により脊髄も損傷することになります。

プールでの飛込による受傷は水泳指導関係者の努力で減少してきています。しかししながら、まだなくなつてはいないのが現状です。初心者だけでも上級者でも生じうることにご留意ください。文部科学省が作成した受傷形態を示す図を載せておきます。プールサイドからの飛込でも水深3mくらいは到達することがあります。一般的なプールの水1mくらいは浅すぎる深さであり、容易に到達して強く底面にぶつかります。決して頭から飛び込まないでください。

スポーツではありませんが川や海でふざけたり、飲酒をして不用意に頭から飛び込むことは非常に危険ですので重ねて注意してください。他の競技としては頭からタックルをする、誤ってまたは投げられて頭から落下することも原因となります。タックルの際には顔をあげていること、相手とのコンタクトは肩の前方となるようにならなければなりません。頭頂部から強い衝撃を受けないように対策を講じておくことが重要です。

頸椎の脊柱管(脊髄の通り道)が狭い人がいます。そのような人は顔を上にあげるような動作により、脊髄傷害を起こすことがあります。頸椎に負担をかける恐れのある場合は整形外科でチェックを受けることが必要です。

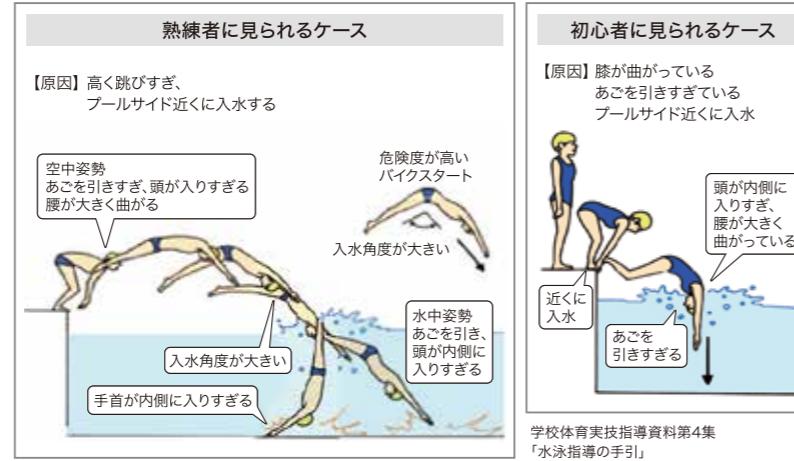
## Doctor's Voice! 14

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載しています。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考にしてみてください。



木下整形外科  
院長 木下博和先生

### スポーツによる頸部障害



こころとからだに、  
おいしいものを。

DyDo

#### 『ハンザ』って??

オーストラリア生まれの、誰でも安全・簡単に乗れる小型ヨットです。

特徴は

- ①安全性が高い
- ②転覆しない
- ③風の変化にも簡単に対応できる
- ④操作が簡単

## 小型ヨット『ハンザ』体験乗船

5月19日(土)『特定非営利活動法人セイラビリティ江の島』が江の島ヨットハーバーで開催している、小型ヨット:ハンザの体験乗船に職員が参加してきました!



#### 準備



セール(帆)を張り、ハンモック状のシートの準備等を行い、安全のためのチェックも怠りません!

#### 準備完了! ハンザを海へ



車輪付きの専用の台車で運びます。

#### 5 ハンザを操る



インストラクターの優しく適切な指導により、手でセール(帆)と舵を操ります。

#### 4 出航!



笑顔で  
行ってきま～す♪

職員2名、出航!

◆今回、ご協力いただいた『特定非営利活動法人セイラビリティ江の島』について  
小型ヨット:ハンザの体験乗船を中心に、障がいのある方を含め全ての人たちに海とヨットの楽しさを知ってもらうことを目的として活動しているボランティア団体です。4月~11月の各月3~6回(水・土・日曜日)  
体験乗船を行っています。詳しくは、下記へお問い合わせください。  
【電話】080-5446-1173(9:00~17:00) 【URL】<https://sailability-enoshima.jp/>

SUNTORY BEVERAGE SERVICE  
suntory

# 夏のおすすめイベント情報

家族でプールに行こう！

## 秋葉台カヌーDay



8/7(火)・8/13(月)・8/21(火)  
8/27(月)  
17:00~17:45

夏限定のカヌー体験日です。夕暮れ時の涼しさを感じながら、カヌーを自由に乗りこなして、いっぱい楽しみましょう。

## 屋外プール情報

屋外プールには水深1.3m~1.5mで全8コースある50mプール、全長116mの流水プール、水深0m~0.4mのせせらぎプールに加えて、おむつの取れないお子様でも利用できる水遊び噴水広場を備えています。また、プールサイドでは飲食ができ、売店も設置されます。



## 藤沢市八部公園フェスティバル 水遊びパンツ(オムツ)解禁!!

8/11(土祝)※雨天中止  
8:30~18:00  
[その他のイベント 10:00~16:00]  
(一般遊泳と同様の休憩時間あり)  
参加料: プール入場料のみ(未就学児は無料)



毎年恒例、八部公園フェスティバル!  
今年は、屋外幼児用プールにちびっこエリアが登場します。1日限定の水遊びパンツ解禁をご家族でお楽しみください。また、当日は公園内でも親子で楽しめるイベントを開催しますので、ぜひお越しください。  
※開放は屋外プールサイド及び屋外幼児用プールのみです。屋外25mプール及び室内プールエリアへの入場はできません。  
※プール遊泳に関するルールは、一般遊泳と同様となります。詳しくは、八部公園プールにお問い合わせください。

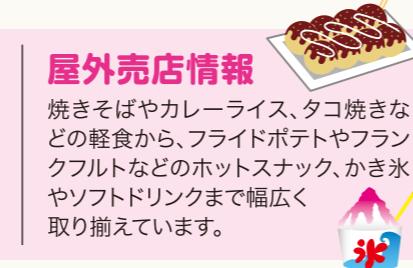
## 秋葉台公園プール

### ベビースイムDay



9/10(月) 9:30~12:00

水の特性が赤ちゃんの様々な感覚を刺激し、脳の発達が活発な赤ちゃんの心身の発育・発達を促します。おもちゃフロート(浮き具)を自由に使いながら、親子で楽しくスキンシップしましょう。



## 屋外売店情報

焼きそばやカレーライス、タコ焼きなどの軽食から、フライドポテトやフランクフルトなどのホットスナック、かき氷やソフトドリンクまで幅広く取り揃えています。

## 八部公園プール

### ミニSL運転会情報



7/8(日)・8/12(日)・9/9(日)※雨天中止  
12:00~15:00

どなたでも無料でお楽しみいただけますので、ぜひお越しください。

# KIRIN

東京キリンビバレッジ株式会社  
藤沢営業所

〒251-0011  
神奈川県藤沢市渡内 3-2-13  
TEL 0466(26)6930



# 2018 プール夏期カレンダー

秋葉台公園プール

八部公園プール

石名坂温水プール

## 屋内プール

7月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

【遊泳時間】 9:30~20:00 8:30~20:00

【休館日】 ●:秋葉台公園プール休館 ●:八部公園プール休館 ●:石名坂温水プール休館

### 秋葉台公園プール備考

9/10~9/12・水入替及び機械保守点検休館

8/20~第21回泳力認定進級テスト/みらい水泳大会 in 秋葉台

9/10~ベビースイムDay 9/15~キッズアクアスロン 9/25~障がい者プール開放

8月	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

八部公園プール備考 7/22~藤沢市八部公園『夏の救急フェア』  
8/11~藤沢市八部公園フェスティバル

### 石名坂温水プール備考

7/15~Waku Waku 夏!! ISHINA 9/25~ベビースイムDay in 石名坂

9/25~9/28~水入替休館日

★…「石名の日」5/7~9/24の毎週月曜日は遊泳時間が9:00~20:00

ただし、7/16は夏季営業期間の祝日のため8:30~20:00

9月	日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23/30	24	25	26	27	28	29	

八部公園プール備考 7/22~藤沢市八部公園『夏の救急フェア』  
8/11~藤沢市八部公園フェスティバル

### 秋葉台公園プール

### 八部公園プール

7月	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

【遊泳時間】 9:30~17:00 9:30~18:00

【休館日】 ●:秋葉台公園プール休館 ●:八部公園プール休館

8月	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

秋葉台公園プール備考

8/5 ~チャレンジ! 救急

8/20~第21回泳力認定進級テスト/みらい水泳大会 in 秋葉台

9月	日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23/30	24	25	26	27	28	29	

八部公園プール備考 7/22~藤沢市八部公園『夏の救急フェア』  
8/11~藤沢市八部公園フェスティバル

## たのしいスポーツ教室・参加者募集!

### はじめての なでしこ女子サッカー短期教室

サッカーが好き・楽しみたい・やってみたい女の子集まれ~!!

広くてキレイなグランドでのびのびと楽しみながら、女性コーチが優しく基本技術からサポートします!

【日時】 (土) 10:00~11:20

【場所】 善行小学校校庭・体育館

【対象】 幼児~女子のみ (保護者様参加可)

【参加料】 ¥2,000/4回

\*お好きな日程を選んで参加

保護者様参加無料

男の子のサッカー教室もあります!

メールでの問合せはこちら

zosc@cityfujisawa.ne.jp

### ZUMBA

会場: 善行中学校体育館

ラテンなど世界各国のリズムに合わせたダンスエクササイズ

【16歳以上の方】

4・8~3月…(月) 19:30~20:20

5・6・7月…(月) 19:40~20:30

¥700/1回

### 一般社団法人 善行大越スポーツクラブ

児童クラブの  
キュンとするおはなし

# ダンス やりたい!! ×成長

「児童クラブ」とは?  
「学童保育」と言った方が馴染みのある方も多いかと思いますが、就労等により放課後保護者が不在となるご家庭の小学1年生～6年生までを対象に、遊びや生活の場を提供しています。

さて、2月のお楽しみ会。やはり3年生たちは「ダンスやりたい!!」と伝えてきました。それも「新しい曲でやりたい!!」と。

みんなやる気エンジンだけはしっかりかかっているけれど、肝心の振付や練習はどうするのかな。

「今回はみんなにダンスの振付教えないよ」

「ダンスやりたいなら自分たちで振付も考えてごらん」

私は、あえて3年生をつきはなしました。やりたいという思いだけではどうにもならない、そこからどう行動して達成に行きつくのか…

11月にはできなかったその成長を見守ろうと思いました。

③ 年生はダンスが大好きで、いつだって発表の機会には「ダンスやりたい!」と盛り上がります。11月の児童館まつりでは、「この曲でダンスする!」と意気込む3年生。CDの準備をしたものの、しばらくたっても振付ができない…。  
「じゅうちゃん(クラブ長)どうする?」  
ダンスをやりたい気持ちはあっても、どうしたらいいのか?  
子どもだけでも決められない…。  
結局この時は、私が動画サイトで見つけてきた振付で踊ることになりました。



それから少しだけ、一人の子が踊り方を紹介した動画サイトを見て、振付を覚えてきました。その振付けを同じ3年生の友だちに一生懸命に教えていました。下級生にも、一つ一つの振付を「この時はこうで…」「ばって手を広げるんだよ」と、教えている様子を私は端で見ていきました。何度も繰り返し、上手にできていない子には根気強く、ちょっとふざけている子にも目をつぶり、順を追って分かりやすく、タイミングを見計らって教えていました。  
そして、本番のお楽しみ会での発表。短い練習期間ではあったけれど、欅坂46の「サイレントマジョリティー」すごくかっこ良いダンスでした。

自分たちで考えて行動して、周りの人に伝えて実現する。しかも途中で怒ったり、ケンカしたり、面倒くさがったりしないで何より楽しく、下級生をまとめて、ダンスを成功させた3年生の「やり抜く力」には「すごい!」としかいいようがありません。

感動しちゃったよ!!

Coca-Cola  
BOTTLERS JAPAN INC.



ペンギン歩き  
バランス・同調する能力を養います  
  
親の足に子どもの足を乗せて歩きます。

シーソー 柔軟性・腹筋を養います



足を開いて向き合います。  
両手をつなぎ、ギッターバックコンと言いながらお互いに引き合いましょう。

山登り～トンネル 筋力・柔軟性を養います



親が山を作り子どもは山を登ります。  
降りたらトンネルをくぐりましょう。

バイク(ツーリング)～スカイツリー バランス能力を養います



脛を地面と水平に保ち、その上に座ります。つま先をバイクのハンドルに見立てて握ります。左右前後に揺らしてあげるとより楽しめます。  
親は子どものお尻をしっかりと持ち、腕を垂直にまっすぐ伸ばし、スカイツリーをつくりましょう。

木登り～幹を周る～クルリンパ

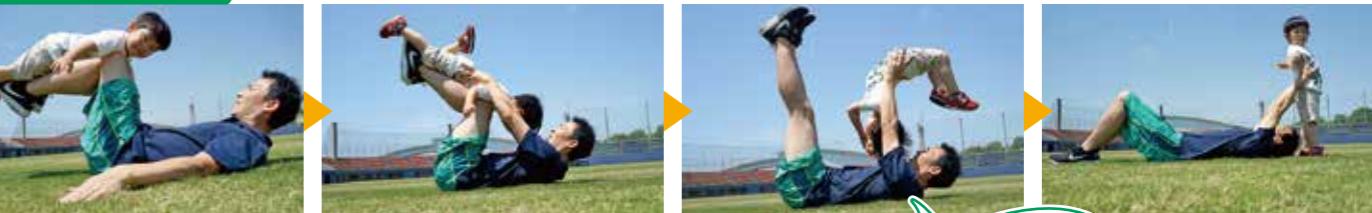
筋力・巧緻性 ※体を巧みに動かす能力を養います



親が木に、子どもはおサルさんに変身した気分で行いましょう。  
木登りをしたら、木の周りを1周します。このとき親はなるべく補助をしないようにしましょう。  
1周終わったら抱っこ状態に。子どもの腰部をしっかりと持ち、子どもはピンと腕を伸ばしパンザイで手をつきます。子どもの頭が地面に着かないように気を付けながら子どもは足を抜いて着地します。



飛行機～クルリンパ 回転の疑似体験 ※回転感覚を養います



脛を地面と水平に保ち子どもを脛に乗せ、子どもは手を横に広げて飛行機を作ります。  
回転時は腰背部をしっかりと持ち、腕を伸ばしたまま頭の上へ着地します。  
1・2・3のタイミングで反動をつけて行います。慣れてきたら勢いをつけて行いましょう。

親子たいそう・  
幼稚たいそうなどを  
担当しています。  
一緒に楽しくからだを  
動かしましょう。  
お待ちしています。

八部公園担当職員  
近藤 敬介  
(健康運動指導士)

親は腕をしっかりと伸ばし、  
子どもの腰背部をしっかりと  
支えましょう。

# くん 燻 製



## 用意するもの

- スモークウッド…1本  
※ホームセンターなどで購入できる。
- 食材 ※今回はチーズとゆで玉子で行ったが、他にも蒲鉾やゆでダコなども美味しい。
- ダンボール ●網 ●ブロック×4

慌ても美味しい物はできませんので、時間がある時に行いましょう!

## 作り方

- 網の大きさに合わせてダンボールを箱の形にし、煙が逃げないように密閉する。  
※この時たまに見ることができるように、扇を作つておくと便利。
- ブロックを両側に2個重ね、網を乗せる。
- 網の上にお好みの食材を乗せる。
- スモークウッドに火をつける。  
※ライターやマッチでは火がつきません。コロコロやバーナーなどを使いしっかり火をつけましょう。  
※しっかり火がついたら、少し放置し、燃焼させ落ち着かせると火が無くなり煙だけになる。
- 網の下に4を入れる。
- ダンボールを上からかぶせ、あとは気長に待機☆



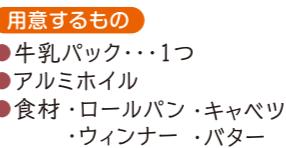
うるおいと喜びを。  
<http://www.jbinc.co.jp>

*japan Beverage*

ジャパンビバレッジ

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

# カートンドッグ



## 作り方

- ロールパンにバターを塗り、キャベツ・ウィンナーをはさむ。
- アルミホイルで巻く
- 牛乳パックにアルミホイルで巻いたパンをいれる。  
1つの牛乳パックに4つくらい入れられるよ!  
MILK
- 牛乳パックに火をつけ、燃焼し終えたら完成。  
美味しいホットサンドの出来上がり☆

# ホイル焼き



## 作り方

- アルミホイルの上に食材を乗せる。
- 火の中に入れ、10分程度待つ。
- 開けてみて火が通って入れば完成!

# 児童クラブ超イチオシ! 親子でできる 野外炊事!!

## 塩釜

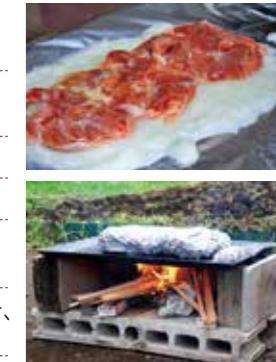


## 用意するもの

- 塩…2袋(2kg程度)
- 卵白…10個分  
※塩と卵白は食材の量に応じて変えましょう!
- アルミホイル
- 食材  
※今回は鶏モモ肉で行いましたが、豚肉・プロックなどがおすすめ☆
- 鉄板 ※今回は鉄板を使いましたが、少量であれば、使わないでOK!
- 木槌 ※木槌等でも可

## 作り方

- 卵白をボウルに入れ、溶く。
- 塩を入れ、セメント状にする。  
※少し硬いかな?くらいがちょうどよい。
- アルミホイルに2を乗せる。
- その上に食材を乗せる。
- 食材を2で覆い、アルミホイルを2重くらい巻く。
- 火の中に入れるか、鉄板の上に置き、頃合いを見てひっくり返す。
- 塩が固くなったら完成。  
塩を木槌で割り、おいしくいただきましょう!



# お米を飯盒で炊こう!



- 本体(お米を入れる器)と中ブタ・外ブタに分解できます。  
●飯盒には4合炊きと5合炊きのものがあります。  
●外ブタは3合・中ブタは2合のお米を量ることができます。

## 作り方

- 米を研ぎ、必要な分の水を入れ『外ブタだけ』をする。  
※水の量はお米の量の約1.2倍!  
(お米に軽くふれる位で子どもの中指で第2関節がかかるくらいまで水を入れる)  
※水は少し多めに入れるとおいしく炊けます。
- 粉のクレンザーの場合は水で溶き、クリームクレンザーの場合はそのまま、飯盒の外側全体に塗って、火にかけると洗うときに簡単に汚れがとれます。
- 飯盒を火にかける(お米を炊く)  
※こげてしまうので、強い火では燃やさない(中火くらい)  
※フタに木をあててグツグツという振動でお湯が沸いたか確認し、振動がなくなったらマキは入れない。
- 沸騰してから10分位したら、軍手を2重にしてフタを取って確認してみる!  
確認内容>少しあててみて、かたい部分はないか。  
※水がなく、かたい部分がある場合、少しだけ水をたし、火にかける。
- 炊けていたら、火にあたらず、じゃまにならない場所に置き、5分位蒸らして『できあがり』☆  
※飯盒をさかさまにし、叩くイメージがありますが、こぼれたり、ヤケドの原因、飯盒自体の凹(へこみ)・ゆがみの原因になるので、そのまで平気!
- ご飯をよそい、飯盒が空になったら、すぐに水をいれましょう。
- 飯盒を洗うときは、クレンザーを少しきかけ、温らしたタワシで円を描くように洗うと少しの水でもきれいに洗えます。

飯盒でなくてもお鍋でもお米は炊けます!  
10合炊きたい場合、飯盒が3つ必要と考えますが、そんなことはありません!  
要は、水の量を間違えず、蓋をしっかりとすれば、炊けます。  
ただ、米は膨らむので、お鍋の大きさには余裕を持ってTRYしてみましょう!

