



Fujisawa

MIRA.net

No. 18 TAKE FREE

2019 Summer

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

PR協力:小田急電鉄株式会社

笑顔あふれるみらいを応援します

特集

POPピラティス &

正しい走り方をマスターしよう!

の2本立て



2019 プール夏期カレンダー & 夏のおすすめイベント情報



公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

発行日/令和元年7月1日

発行元/公益財団法人藤沢市みらい創造財団 事務局

〒251-0054 藤沢市朝日町10-8

☎0466-21-7861

デザイン・印刷/有限会社アート橋元

再生紙を使用しております

うるおいと喜びを。

<http://www.jbinc.co.jp>



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。



くらしとしごと 夢ある未来

私たちは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 Yec
ワイイーシーソリューションズ

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



日本の楽器 「箏」Koto を知ろう

小学校の音楽の教科書にも登場するお箏。日本の伝統的な楽器ですが、知らないことも多いのでは…?

琴と箏

「おこと」という「琴」の字を思い浮かべる人も多いと思います。日本にはかつて、「琴のこと」、「箏のこと」、「和琴」など何種類かの「おこと」があり、全て違う楽器でした。

現代で演奏されているのは、奈良時代に唐から伝わった十三本の絃を持つ「箏のこと」です。では、なぜ「琴」と書くのかというと、「箏」が常用漢字ではなかったので代わりに「琴」を使うことになったからです。つまり、現代では字は違っても「琴」と「箏」は同じ楽器を指します。ちょっとややこしいですね…。



生田流と山田流

現代のお箏の流派は二つです。大きな違いは生田流は爪が四角、山田流は丸い形の爪を使います。右手の親指・人差し指・中指に爪をはめて絃を弾いて音を出しますが、生田流は爪の角、山田流は爪の先端で絃を弾きます。山田流の開祖は山田検校で、代表曲は「江ノ島曲」。江ノ島神社に銅像があるので探してみたいかでしょうか。



八橋検校とお菓子の八ッ橋

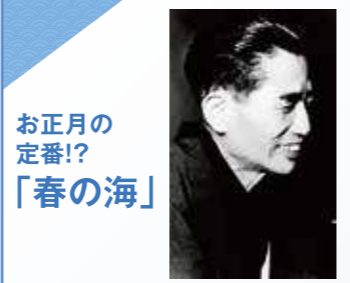


現代箏曲の開祖と言われているのが、生田流の八橋検校です。「検校」というのは盲目の演奏家の最高位で、「座頭市」でご存知「座頭」も同じ組織の位のひとつです。八橋検校は箏の名手であり、作曲家としても「六段の調べ」など、多くの曲を残しました。

京都のお菓子「八ッ橋」。八橋検校の死後、その業績を偲んで、箏の形を模した堅焼き煎餅が作られたと言われています。(諸説あり)



お箏の楽譜は縦書き。数字は絃の番号です。十の次は斗(と)、為(い)、巾(きん)といいます。



お正月の定番!? 「春の海」

お正月のテレビ番組でおなじみの曲といえば、宮城道雄作曲の「春の海」です。「お正月の曲」というイメージがありますが、実は春の瀬戸内海の情景を表現しています。ゆったりとした波や海鳥の声、櫓を漕ぐ船の力強さ…。2020年の年明けは、瀬戸内海の穏やかな海を想像しながら聴いてみてはいかがでしょうか?

「お琴で名曲を聴く 高島一郎トーク&コンサート」を開催 2019年5月25日 於:湘南台文化センター市民シアター

藤沢市出身の高島一郎によるお箏のコンサートを開催しました。箏の独奏から、尺八や打楽器を加えたアンサンブルまで、和洋織り交ぜた名曲の数々を披露しました。八橋検校、宮城道雄の作品だけでなく、パッヘルベルの「カノン」などクラシック音楽をアレンジしたもの、「情熱大陸」ではお箏にドラムを合わせてダイナミックな演奏をお届けしました。

演奏の合間には、お箏の歴史や楽器の構造、作曲家についても詳しく解説。17世紀、日本で八橋検校が活躍していた少し後、西洋ではパッヘルベルやバッハが活躍したバロック音楽が盛んだったこと、宮城道雄は西洋音楽の要素を取り入れて作曲したことなどが語られ、興味深い内容でした。



舞台上で解説をしながら調絃を行う高島氏。調絃とは、十三本の絃に琴柱(ことじ)を立てて音階を作ることです。曲によって音階=調子が違うため、琴柱を移動させています。

箏、十七絃、尺八、打楽器で演奏した「情熱大陸」。お箏は爪で絃をはじくので、持続音が出せません。合奏では尺八が加わり伸びのある音を補うことも。お箏は、一面二面と数えます。



お箏を題材にしたマンガ「この音とまれ!」でお箏ブーム到来!?

廃部寸前の高校の箏曲部。部員を集め、全国大会を目指して練習を重ねる高校生の青春を描いた作品です。作者は箏の演奏家の家に育ち、自身も箏の経験者ということもあり、描写が細かくとてもリアルです。

作中曲の「龍星群」と「久遠」はこの漫画のために作曲され、演奏動画が公開・配信されています。現代風の迫力あるカッコいい曲で注目を集めています。



4月からTVアニメ放映中。夏には舞台公演も決定。人気が加速!!

- 02 寄付金報告 令和元年度 賛助会員募集!
- 03 日本の楽器「箏」を知ろう
- 04 特集 POPピラティス & 正しい走り方をマスターしよう! の2本立て
- 06 2019 プール夏期カレンダー
- 09 夏のおすすめイベント情報
- 10 セーリング選手のレースの一日
- 11 Doctor's Voice! スポーツとリハビリ
- 12 ふじさわ文化体験事業 遊覧船に泊まろう!
- 14 児童クラブのあそび 『てんか』
- 14 児童クラブのキュンとするおはなし 一年生会議に期待することは
- 15 児童クラブのおすすめおやつ にらせんべい

表紙写真/鶴沼海岸サーフビレッジにてPOPピラティス モデル協力:宮川紗麻亜(プロビーチバレー選手)

寄付金報告

公益財団法人藤沢市みらい創造財団に2019年4月1日から2019年6月30日までの期間でいただきましたご寄付について、ご報告いたします。皆様の深いご理解とご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

寄付団体	寄付金額	寄付先(事業課)	備考
藤沢ロータリークラブ	100,000円	芸術文化事業課	芸術文化事業に活用
藤沢ライフライオンズクラブ	100,000円	青少年事業課	青少年事業に活用

令和元年度 賛助会員募集!

本財団では、設立目的や実施事業に賛同いただける方を対象に賛助会員を募集しています。ご支援いただいた賛助金は、青少年健全育成、スポーツ・芸術文化の普及振興という設立目的に沿って、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきます。

この賛助金については、税制上の寄付金控除が受けられますので、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。賛助会員の案内パンフレットは、本財団ホームページからダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にご覧いただけますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

会員特典

- 団体会員様は、本財団が管理運営をしている「藤沢市少年の森 宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
- 個人会員様にはサービスチケット(スポーツ施設無料利用券、芸術文化主催事業割引券)の提供

種別	年会費
個人会員	1口1,000円 2口以上
団体会員	1口5,000円以上
法人会員	1口50,000円以上

POPピラティス

インストラクター紹介



田中 典子 インストラクター

ピラティス・パワーヨガ、顔ヨガ、POPピラティス、エアロピクスもやります!
八部公園での教室参加等、お待ちしております!

FROGGY WALK ~ JACK IN THE BOX & SQUAT 全身のエクササイズ

START

手を肩の真下につき、頭からつま先までが一直線になるように姿勢を維持します。



① FROGGY WALK

右足を右手の小指に近い位置まで踏み込みます。(写真【①-1】)
次に左足も同様に踏み込みます。(写真【①-2】)



【①-1】



【①-2】

② JACK IN THE BOX & SQUAT

太ももが床と平行になるように膝を曲げます。その姿勢を維持したまま、右腕を肘から指先までをまっすぐに伸ばし持ち上げます。(写真【②-1】)
次に左腕も同様に持ち上げます。(写真【②-2】)
腕は耳の横まで持ち上げるようにしましょう。



【②-1】



【②-2】

FINISH

両腕が下がらないように意識して、少しスピードをつけてスッと立ち上がります。(写真【③-1】)
立ち上がった両腕を同時に下げるとともに、しゃがんだ姿勢に戻ります。(写真【③-2】)
しゃがんだ姿勢に戻ったらSTARTの姿勢まで戻ります。これを繰り返します。



【③-1】



【③-2】

POINT①

写真【①-2】【③-2】のしゃがんだ姿勢はスクワットの姿勢です。前に体重がかかり過ぎると膝に負担がかかります。かかと側に体重をかけることができると、お尻を意識したエクササイズになります。



POINT②

膝や腰に不安がある方は、STARTの姿勢を軽く膝を曲げ前かがみの姿勢にしましょう。そこから膝を深く曲げることなく、同様の動作を行きましょう。



POPピラティスとは?

アメリカのロサンゼルスで生まれたトータルボディワークアウトです。音楽とピラティスを融合させ、まるでマットの上でダンスをするように全身の筋肉を動かします。楽しく効果的にボディメイクやダイエット、不調改善にアプローチが可能です。ピラティスの基礎や根本は残しつつ、エネルギッシュに行う新しいグループエクササイズです。

1 HUNDRED

お腹のエクササイズ

START

仰向けになり、両足を膝からつま先までまっすぐに伸ばし、天井に向かって垂直に持ち上げます。両手は肘から指先までまっすぐに伸ばし、床と平行になるように持ち上げます。



FINISH

片方の足を床と平行になるまで下げ、その姿勢を維持します。その姿勢のまま、息を吸いながら両手で床を軽く叩くように5回動かします。息を吐きながら同様に5回腕を動かします。足を入れ替え、10セット繰り返します。



なるべく足が地面につかないように

POINT①

お腹はおへそを背中に引き込む意識で、腰と床との間に隙間ができないよう意識しましょう! 腰がそっていると痛めやすく、効果的にお腹を引き締めることができません。

(良い例)



(悪い例)



POINT②

膝を伸ばして行うのが難しい方は、膝を90°に曲げて行いましょう!



Hot POTATO

お尻のエクササイズ

START

肩の真下に手のひら、腰の真下に膝がくるように床につきま。手をついた側の肩、腰、膝、つま先が一直線になるように反対側の足を持ち上げます。骨盤の高さまで足を持ち上げ、その姿勢を維持しましょう。



FINISH

持ち上げている足のつま先で前方の床を軽く2回触れるように動かし、STARTの姿勢に戻ります。次に後方の床を軽く2回触れるように動かし、またSTARTの姿勢に戻ります。これを10セット繰り返します。



後方の床に2回触れる

前方の床を2回触れる

POINT①

持ち上げた足が、骨盤よりも下がってしまうと効果的に尻を鍛えることができません!



動画を藤沢市みらい創造財団HPIにアップしています。ぜひご覧ください!



POINT



走る時の姿勢

背骨のところで両手の甲を合わせ、お腹に力を入れて引っ込めます。頭のとっぺんが上に引っ張られている様に、背筋を伸ばしましょう。背骨で英語の「S」を作ります。この姿勢のまま走ります。



足の向きと幅

直線走る時はつま先を真つぐ前に向けます。グーの手が1個入るくらいの幅で立ちます。

着地は前足部で

踵からではなく、前足部(土踏まずから前)で地面を上から踏むように着地しましょう。



正しい走り方をマスターしよう!



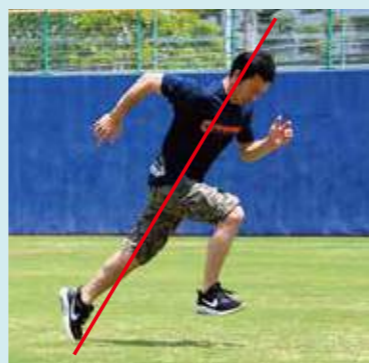
足が速くなりたい!

たくさん子どもたちがそう思っているのではないのでしょうか。走ることは教わらなくても出来ることですが、正しい走り方をマスターすることで、今よりもさらに速く走れるようになります。夏休みの間に沢山練習をし、走り方をマスターして運動会で1番になろう! 1番でゴールする喜びを感じよう!



スタート時の構えと1歩目

スタンディングスタートでは、走る姿勢のまま前傾姿勢(45度)を作ります。手はリラックスすることを意識し、「だらん」と下げても大丈夫です。「ピストル」の合図で両手を前後に振り、前足で地面をしっかり蹴って斜め45度の方向に飛び出します。姿勢が丸まらないように気を付けましょう。



スタートから20m~30mくらいまで(加速区間)

前傾姿勢(45度)から徐々に体を起こしていきます。急に起こすとスピードが落ちます。姿勢が丸まらないように、頭から踵までが一直線になるように意識しましょう。



スピード維持区間

トップスピードに達したら、体を真つぐ前にし、前を向いて走ります。足は体の真下に着くように意識し、地面を真上から踏むように力を加えます。



ゴール

胸を突き出し、いち早くゴールを駆け抜けよう。

練習してみよう!!

脚の回転を早くする練習

シザース(ハサミ)

脚を前後に開き真上にジャンプします。空中で出来るだけ速く脚を交差し、着地時には元の脚の位置に戻ります。



POINT

真上にジャンプしてから、足を動かします。

体を素早く動かす練習

上半身はリラックスし、小刻みに素早く足踏みをする事に集中しましょう。5秒間全力で行います。



POINT

足を高く上げると素早く出来ません。5秒行ったら少し休憩し、5セットほど繰り返し行いましょう。「足踏み+10mダッシュ」などの組み合わせ練習も効果的です。

脚を速く(ピュンっ)前に持って行く練習

走る姿勢を作り、後ろ脚を素早く(ピュンっ)前に動かします。走っているときの脚の回転を速めることが出来ます。左右の足で行いながら、30m程度進みます。「左右の動き+30m走」などの組み合わせ練習も効果的です。



着地時に地面に加えた力を、前に進む力(推進力)に変える練習

走る時の足の幅で立ち、両足でジャンプします。膝が曲がらないように気を付けます。地面に着いている時間をなるべく短くして、ポン、ポンと弾むように前足部でジャンプしましょう。



親子でできる体幹トレーニング

うつ伏せの姿勢になります。パートナーは様々な方向からひっくり返すように力を加えます。うつ伏せになっている方はひっくり返されないように頑張ってください。遊びの中で体幹を鍛えることが出来ます。体幹が強くなると、より強い推進力を手に入れることが出来ます。秒数や回数を決めてゲーム感覚で行っても良いでしょう。

担当者紹介



近藤 敬介 八部公園担当

日本体育大学陸上競技部出身
短距離走教室・体操教室なども担当しています

スタート地点に立ったら、ゴールの先にある動かない目標物を見つけましょう。その目標物を見て走ることで、体のブレ(左右に振れたり、顔の上下運動)がなくなり、真つぐ走ることが出来ます。隣のレーンの友達が気になりがちですが、横を向いたらスピードは落ちるので、前だけを向いてゴールを駆け抜けましょう。速く走りたいという気持ちを強く持って、練習を重ねていけば必ず速く走ることが出来ます。夏休みの間にしっかりと練習をして、今の自分より速くなろう!

トレーニングルーム・各種教室を実施しているスポーツ施設

- ◎秩父宮記念体育館
藤沢市鶴沼東8-2 / ☎0466-22-5335
 - ◎鶴沼運動施設(八部公園)
藤沢市鶴沼海岸6-12-1 / ☎0466-36-1607
 - ◎秋葉台運動施設(秋葉台公園)
藤沢市遠藤2000-1 / ☎0466-88-1111
 - ◎石名坂温水プール(トレーニングルームはありません)
藤沢市本藤沢1-10-1 / ☎0466-82-5131
- ※スポーツ施設・各種教室の詳細については、「藤沢市みらい創造財団のホームページ」または各施設へ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 9/9(月) 9:30~12:00

申込み: 不要(実施日時に直接プールへ)
料 金: プール入場料のみ
対 象: 6ヶ月~6歳の未就学児とその保護者
(保護者1人につきお子様2人まで)

赤ちゃんのための特別開放日です。普段は入れないプールでおもちゃや浮き具を使って親子で楽しく水遊びをしよう! 水の特性が赤ちゃんの感覚を刺激して、心身の発達を促します。

第13回 秋葉台キッズアクアスロン 9/15(日) 午前中(詳細未定)

申込み: 8/1(木) 14:00から先着順(電話または来館)
料 金: 2,000円
対 象: 小学1,2年生:40人 / 小学3,4年生:40人
小学5,6年生:40人

水泳とランニングを続けて行う競技です。上位入賞者にはメダルの授与もあります。秋葉台公園プールで自分の限界に挑戦してみよう。



石 名坂温水プール

夏期学童水泳合宿

8/5(月) 10:00~8/6(火) 12:00

申込み: 7/15(月祝)~7/21(日)来館(公開抽選7/22(月))
料 金: 4,000円
対 象: 市内在住・在学の小学4~6年生 35人



思いっきり泳いで、思いっきり遊ぶ! 夕食はみんなで協力して作ります。夏休みの思い出づくりに石名坂に泊まっちゃおう!

ベビースイムDay in 石名坂

9/24(火) 9:30~12:20

申込み: 不要(実施日時に直接プールへ)
料 金: プール入場料のみ
対 象: 6ヶ月~6歳の未就学児とその保護者
(保護者1人につきお子様2人まで)

水の特性を活かした運動刺激が、赤ちゃんの心身の発育・発達に寄与します。塩素を使用しない(MIOX)プールなので、肌の弱い赤ちゃんでも安心です。



八 部公園プール

藤沢市八部公園フェスティバル

8/11(日祝) 10:00~16:00

申込み: 不要(実施日時に直接プールへ)
料 金: プール入場料のみ(未就学児は無料)



地域の方々に感謝の気持ちをこめて、引地川でのカヌー体験、屋外幼児用プール水遊びパンツ開放、消防車展示などのイベントを開催いたします。

※各イベントの時間等詳細は施設へお問い合わせください。

第23回泳力認定進級テスト

8/26(月)

申込み: 7/24(水)先着順来館(八部・石名坂・秋葉台でも可)
料 金: 500円
対 象: 高校生以下100人

本財団独自の認定基準で泳力を認定いたします。自分の泳力・泳形がどのくらいのレベルであるのかチャレンジしてみましょう!



夏のイベント情報



2019 プール夏期カレンダー

屋内プール							秋葉台公園プール							八部公園プール							石名坂温水プール										
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土				
7月		1	2	3	4	5	6	8月				1	2	3	9月	1	2	3	4	5	6	7									
		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14							
		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21							
		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28							
		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30												

【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
8/15...チャレンジ救急 9/9...ベビースイムDay
8/19...みらい水泳大会 in 秋葉台 9/15...第13回秋葉台キッズアクアスロン
9/9~9/11...水入替及び機械保守点検休館

八部公園プール備考
7/21...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
8/26...第23回泳力認定進級テスト

石名坂温水プール備考
9/24~9/27...水入替休館日 9/24...ベビースイムDay
☆...「石名の日」5/6~9/30の毎週月曜日は遊泳時間が9:00~20:00
ただし、7/15、8/12は夏季営業期間の祝日のため8:30~20:00

屋外プール							秋葉台公園プール							八部公園プール																	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土											
7月		1	2	3	4	5	6	8月				1	2	3	9月	1	2	3	4	5	6	7									
		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14							
		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21							
		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28							
		28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		29	30												

【遊泳時間】 □ 9:30~17:00 ■ 8:30~18:00
□ 9:30~18:00

秋葉台公園プール備考
8/15...チャレンジ救急
8/19...みらい水泳大会 in 秋葉台
9/9~9/11...水入替及び機械保守点検休館

八部公園プール備考
7/21...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
8/26...第23回泳力認定進級テスト

ZOSC 幼児~小学生対象 スポーツをして暑さに負けない体づくりをしよう!

毎月マット・跳び箱・鉄棒の3種目をバランスよく習得

グループジム ~少人数制~ **小学生**

【月曜】
時間 小学1~3年生 16:00~16:40
小学3~6年生 16:50~17:30
場所 善行小学校 体育館
料金 ¥3,888/月3回

優しい運動強度で 誰でも夢中になれる体操教室!

日曜子ども体操 **幼児・小学生**

【第2・4土曜】
時間 幼児クラス(3~6歳) 10:00~10:45
小学生クラス(1~4年生) 8:45~9:45
場所 大越小学校 体育館
料金 ¥2,160/月2回

遊びをとりいれながら、学校体育につながる運動能力を育む!

総合体育のエスポ **幼児・小学生**

【金曜】
時間 年中~小学2年生 15:50~16:50
場所 善行小学校 体育館
料金 ¥4,104/月4回

子どもの成長にあわせてダンスメニュー♪ 音楽&ダンスが好きな子あつまれ~

ズンバキッズダンス教室 **小学生**

【第1・3土曜】 **時間** 10:00~11:00 **場所** 大越小学校 体育館
【第2・4土曜】 **時間** 8:20~9:20 **場所** 善行小学校 体育館
料金 ¥4,320/月4回

地域総合型スポーツクラブ
一般社団法人 善行大越スポーツクラブ
住所: 藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門 電話: 0466-77-5345
HP: <http://www.cityfujisawa.ne.jp/~zosc/> *入会時は別途諸費用あり*

メールでの問い合わせはこちら muryoutaiken_zosc@yahoo.co.jp

医師は問診や診察、検査所見などから診断を下します。その後、安全かつ早期にスポーツ復帰ができるように患者さんと話し合いながら治療方針を決定します。治療方針は大きく分けて、①手術療法 ②保存療法の2つがあります。

①手術療法では、ケガをした部位の内固定や縫合、靭帯再建などを行います。ケガの程度・競技特性・復帰希望時期などから手術の方法を決定します。②保存療法では、投薬・注射や外固定などの適切な処置で疼痛の軽減を図り、リハビリの指示を出してスポーツ

東京オリンピック・パラリンピックの開幕まであと1年となりました。スポーツは観るのも楽しいですが、実際に体を動かして汗を流すことも楽しいものです。そんなスポーツは安全に楽しみたいですが、時としてケガをしてしまうこともあります。

今回はスポーツでケガをしてしまった後の整形外科における医師の役割と、理学療法士や作業療法士といったリハビリ専門職の役割についてご紹介させていただきますと思います。

スポーツとリハビリ

スポーツでケガをしてしまったら、整形外科を早期に受診することをお勧めします。医師による正確な診断のもと、上手にリハビリテーションを活用して適切な治療を行うことで、安全かつ早期のスポーツ復帰が期待できます。

また、スポーツ復帰を目指す場合は、痛みが無くねばすぐに完全復帰できるわけではありません。なぜならば、スポーツで体にかかる負担は日常生活に比べてとても大きいので、日常生活で痛みが無くてもスポーツで痛みが出てしまうことがあるのです。そのため、リハビリ専門職の指導の下、段階的に負荷を上げていく(例：ウォーキング→ジョギング→ランニング→ダッシュなど)ことで、体に無理なくスポーツ復帰を目指すことができます。

Doctor's Voice! 18

ドクターズボイス

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きます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考してみてください。



理学療法士や作業療法士といったリハビリ専門職は、医師の処方をもとにリハビリを開始します。特にスポーツ復帰を目指す場合には、患部の治療だけでなく全身の状態をチェックします。例えば、野球で肘を痛めた場合、ケガの原因が下半身の筋力不足や関節可動域不足であることはよくあります。

他にも、スポーツの種類やそのポジションによっても体の使い方や負担のかけ方は大きく異なります(例：サッカーのFWとGKなど)。全身の関節の動きや筋肉の使い方を熟知しているリハビリ専門職が、体の特徴やスポーツ特有の動きなどから、ケガをした原因を探り、スポーツ復帰に向けて治療を行います。

復帰に必要な動きの獲得を目指します。

リハビリ専門職の役割



Hempel World Cup Series Enoshima 2019
© JUNICHI HIRAI / BULKHEAD magazine JAPAN

セーリング選手のレースの一日



©JUNICHI HIRAI

土居 愛実(どい まなみ)
Manami Doi

1993年8月29日生まれ
神奈川県出身
慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス卒業。
アビームコンサルティング所属。
レーザーラジアル級でロンドン五輪、リオ五輪に出場(ロンドン五輪31位、リオ五輪20位)。
兄はリオ五輪男子470級日本代表の土居一斗。

今年の夏8月25日(日)~9月1日(日)セーリングワールドカップシリーズ江の島大会2019が開催され、世界中から江の島ヨットハーバーに選手が集まります!

世界の海を転戦しているセーリング選手の皆さんは、大会レース当日はどのように過ごしているのでしょうか。なかなかイメージすることが難しい、レース当日の過ごし方や、海外転戦中の生活などについて、藤沢市ゆかりの選手、土居愛実選手に詳しく教えていただきました!

レース当日 選手の日

- 6時 起床**
- ↓
- 6時半~(40分) 軽くジョギング+ストレッチ その後 朝食、お昼のおにぎり作り**
- ↓
- レース準備**
- レース2時間前**
ハーバーへ移動、コーチとブリーフィング(打ち合わせ) 船の準備
- ↓
- レース1時間前**
出艇 海面調査
- ↓
- レーススタート**
*基本的に1日2レースですが、風が無く一日中待機し、その後レースが行われないこともある。また、その翌日などはレース数を消化するべく良い風が吹いていたら3レース行うこともある。)
- ↓
- レース後**
レースが終わり次第…… 船の片付け、着替え、コーチとミーティング
- ↓
- 帰宅**
クールダウン シャワー ストレッチ 夕食 ストレッチ
- ↓
- 21時 就寝**

QUESTION

- Q1** 食文化が全く違う国でのレースの時、必ず日本から持っていくものはありますか?
基本的に和食が大好きなので、遠征に行く際には必ずお米と炊飯器を持っていきます。
- Q2** レースで訪れた国で、印象に残っている国や、お気に入りの国はありますか?
海がとても汚かったり、治安が極度に悪かったりする国へ行くこともあり、そうするとあまりよくない印象の国の方が印象に残りやすいです。海外遠征に行けば行くほど日本の良さに気がつきます。そのため、私は日本が一番好きです。
- Q3** オフの日はどのように過ごされていますか?
基本的に合宿等では3~5日練習して1日オフのスパンなのですが、くたくたに疲れていることが多いので、ホテルやアパートでのんびり映画やドラマ、バラエティ番組をパソコンで見ていることが多いです。そのため、あまり観光することなどはありません。
長期の合宿やレースが終わり、帰国すると1週間ほど海には出ずにオフ+陸上トレーニングの期間がありますが、その時はトレーニングの合間に温泉に行ったり、友達に会ったりすることが多いです。遠征には一人で行くことが多く、帰国すると人恋しい状態になっていることが多いので(笑)、この期間は常に人と居る気がします。

スイミングライフ 応援しています。

Swimming Life

水着・スイムCap・ゴーグル・みみせん・ビートバン他

(有)ルートワン

お問い合せ先 〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4 tel 03-3951-9224

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

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

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

こころとからだに、おいしいものを。

DyDo

児童クラブのおすすめおやつ

にらせんべい

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。今回は大鋸小学校区にある、やまびこ児童クラブのおやつです。

材料(4人前)	お湯…………… 150cc
にら…………… 一束	みそ…………… 大さじ3杯
小麦粉…………… 250g	ごま油…………… 適量



作り方

- ① にらを食べやすい大きさに切り、ボールに小麦粉と合わせて入れる。
- ② お湯に溶かしたみそをボールに少しずつ入れて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンやホットプレートなどにごま油を引き、お玉一杯分を広げる。
- ④ 両面焼いて焦げ目が付いたら完成。



おすすめポイント

簡単な材料でおいしく栄養も取れるおやつです。焼いていると香ばしいごま油とにらの香りに誘われ子どもたちも「何作ってるの? なんかいいいにおい!」と興味津々でした。にらが好きじゃないという子にも、にらせんべいのように調理して食べられたらいいなあと思います。

Editor's Voice

田舎で過ごした小学生時代、より速く走れるコツを教えてくれる人は周りにいなかったため、ただ無我夢中で走り、かけっこの順位に一喜一憂していた気がします。今回の特集のような走るコツや豆知識をあの頃知っていたらよかったなあ…なんて思いました。お父さん、お母さん、ぜひお子さんと秘密のトレーニングしてみてください。

そして、今回の特集で私自身初めて知ったPOPピラティスというフィットネス。聴いているだけで元気が出る音楽とともに動くのがとっても魅力的ですね♪

(スポーツ事業課 山崎由佳)



KIRIN
 東京キリンビバレッジ株式会社
 湘南支店
 〒251-0011
 神奈川県藤沢市渡内3-2-13
 TEL 0466(26)6930

SUNTORY BEVERAGE SERVICE
 SUNTORY

児童クラブのあそび

かがやき児童クラブ

『てんか』

参加者全員が敵のドッジボール。参加した子どもたちにボールを当てて、最後まで残った子が優勝です。

「天下を取る」という意味もあり、命名された遊びです。(諸説あり)



ルール説明

- 1 人数は10名以上。四角で囲った中でプレイします。
- 2 審判がボールを投げて、床にワンバウンドしたらゲームスタート。
- 3 ボールは誰が取ってもOK。
- 4 ボールを取った人は3歩まで移動できます。
- 5 ボールを取った人は、ボールを投げて他者に当てます。当てられた子はアウトになり、四角の外(外野)へ出ます。
- 6 アウトになった人は、自分を当てた人がアウトになったら復活できます。
- 7 全員を当て、最後まで残った人が優勝。「てんか」となりゲーム終了。



補足

低学年がボールを取った際、3歩ではなく「5歩まで移動」など、学年に応じて歩数を変更すると、年齢差を感じず楽しく遊べます。



“誰” かの困りごととはみんなで解決する”のがつくしんぼ児童クラブのモットーです。入所したばかりで、まだまだ集団生活に慣れない1年生でも、例外ではありません。誰かが悲しかったり、困ったりしたことを話し合うために、「1年生会議」を開いています。



この会議では、仲間意識を育むことや、みんなで考える場を持つことを大切にしています。話し合いで何かを解決するのは大変難しいことです。大切なのは、困りごとを抱えている仲間、一人じゃないよ、みんながいるよ、と伝えることだと考えています。

児童クラブの
 キュンとするおはなし

一年生会議
 期待することは

つくしんぼ児童クラブ
 松原愛

「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に保護者が不在となるご家庭の小学1年生～6年生を対象に、遊びや生活の場を提供しています。



そして、話し合いをしたからそれで終わりでもありません。これから関わりの中でいろんなことが起こりますが「誰かの困りごととはみんなで解決する」という共通認識を持っていれば、どんなトラブルも仲間の絆を強くするきっかけや、よい経験にすることができると思います。

そして、1年生会議に2年生が入り、1年先輩としてアドバイスをすることにより、1年生は少し先の自分の姿を想像すること、2年生は自分の成長を感じることが出来ます。良いことも悪いことも子ども同士の繋がりを深めるきっかけとし、異年齢で過ごす児童クラブの生活が、より楽しく、豊かになることを願っています。