

## 今月のズームアップ

# エンジョイバドミントンキッズ



エンジョイバドミントンキッズ教室は、毎週木曜日の19時から20時30分に、主に七ヶ浜中学校の体育館を会場に活動しています。対象は小学生で、現在17名が参加しています。いつも元気に和やかに練習しており、中学生になると、ユースバドミントン教室でさらに腕を磨くお子さんもたくさんいます。初心者大歓迎!まずはお友だちと一緒に楽しくバドミントンを始めませんか!

### 阿部義光 コーチ

#### (バドミントンの魅力とは?)

バドミントンはラケットとシャトルがあれば、ネットがなくても年齢に関係なくどこでも楽しく打ち合えるスポーツです。

#### (参加者へのメッセージ)

低学年から4年生はシャトルを上手く打って、ラリーができればもっとバドミントンが楽しくなるので、手で投げたシャトルをきちんと打てるよう頑張きましょう!

5・6年生は上手くシャトルが打てるので、競技バドミントンの入口として基本的なグリップの握り、ラケットの振り方の指導もしていくので覚えて欲しいと思います。

コーチの皆さんからメッセージです!



### 渡邊亨 コーチ

#### (バドミントンの魅力とは?)

健康にもダイエットにも効果抜群!頭も良くなるかも!?

#### (参加者へのメッセージ)

ある程度打てるまでには、時間がかかります。慣れるまでには苦勞するかも知れませんが、打てるようになれば本当に楽しいスポーツです。



### 庄子遙香 コーチ

#### (バドミントンの魅力とは?)

バドミントンは身体を動かしながら楽しくスキルを向上させられるスポーツで、仲間と協力してプレーすることで、コミュニケーション能力も高まります。

#### (参加者へのメッセージ)

参加される皆さん、楽しんで練習しながら、自分のペースで上達していきましょう!やればやるほど上手くなるので、どんどんチャレンジしましょう!これからもよろしくお祈りします。

## 予告

# バドミントンチャレンジ大会

令和6年11月4日(月・祝)  
向洋中学校体育館

日頃の練習の成果を発揮するチャンスです。ご家族の観覧もできますので、バドキッズ参加の皆さんは奮って、ご参加ください!!

レベル別に分かれて試合を楽しみましょう!

## 令和6年度会員数

9月18日  
現在

# 411名

- ・個人会員 247名
- ・夫婦会員 4組 8名
- ・ファミリー会員 50組 105名
- ・賛助会員(個人) 49名
- ・賛助会員(企業) 2社

## 事務局よりお知らせ

### 保護者の皆さん

## お子さんと一緒に運動しませんか!

当クラブでは、様々なスポーツ教室を開催しておりますが、お子さんが参加している教室に、保護者の皆さんもぜひ遊びに来てみませんか。

アクアドリームスでは、お父さんがキャッチボールの相手をしたり、バスケットボール教室では、練習やゲームと一緒に楽しんでいたり、卓球教室ではボール拾いなどを行っている姿を見かけます。

日頃の運動不足の解消に、またストレス発散に、お子さんと一緒に体を動かしてみませんか。ご参加お待ちしております!



## アクアゆめクラブ 事務局

営業時間9:00~21:30 (月曜休館) TEL 022-357-7920

## 令和6年度 プールスタッフ研修会

9月  
2  
(月)

町海水浴場監視長の鈴木学さんを講師としてお招きし、プールスタッフ研修を行いました。

### 【研修内容】

#### ①座学

- ・監視時のポイントや視点
- ・声掛けの仕方

#### ②実践

- ・水中での救助方法
- ・救助の練習

研修を受け、監視に対する知識を深めることができ、緊急時の対応の仕方も学ぶことができました。今後も定期的な研修を行い、スタッフとしてのスキル向上を目指し、皆さんに安心してご利用いただけるよう努めていきます。

## スポーツの秋！！ 運動はじめませんか！？

### なぜ「スポーツの秋」と呼ばれているのか

1964年の東京オリンピックの開会式の日(10月10日)が体育の日と定められました。その周辺の時期をスポーツの秋と呼ぶようになりました。

### 秋に運動がおすすめな理由

- 運動をはじめやすい!  
→過ごしやすい気温となり、運動しやすい。
- 基礎代謝が高まる!  
→血行促進、脂肪燃焼などの活動が活発になる。
- 紅葉狩りをきっかけに運動!  
→紅葉を見に散歩するだけでも軽い運動になる。

### 秋におすすめの運動・スポーツ

ハイキング ランニング サイクリング  
ヨガ 体操 ストレッチ  
登山 トレッキング ボルダリング  
など

### 運動・スポーツを始めよう！！

これから「食欲の秋」、「お正月」と美味しいものが大敵となります。食べるのを我慢するのでは無く、今から運動習慣を身につけて「太りづらく、痩せやすい」健康な体づくりをし、気にせず食べられるようにしましょう！  
運動をするきっかけづくりとして、紅葉の綺麗なところを散歩してみたり、スポーツイベントへの参加をおすすめします！  
当クラブでも、スポーツのイベント・教室を当開催しています。興味ある方はぜひご参加ください！

予告①

## 第7回 主催 NPO法人 アクアゆめクラブ 親子ゆめ運動会



親子で楽しく運動し充実した時間を過ごしましょう！  
たくさんの方のご参加をお待ちしております！

開催日：令和6年10月27日(日)

時間：9:30～12:00(受付9:00～)

場所：七ヶ浜サッカースタジアム

対象：小学生の親子

定員：50名

参加費：会員500円 / 一般1,000円(保険代込み)

申込み：チラシに記載の申込フォームにて  
お申込みください。

※チラシ10月上旬配布予定



予告②

第21回

## スイミーフェスタ

日頃の練習の成果をスイミーフェスタで、発揮しませんか。  
楽しいゲームも用意して、たくさんの参加をお待ちしています！

開催日：令和6年11月10日(日)

時間：10:00～12:00(受付9:30～)

場所：七ヶ浜町民プール

対象：アクアゆめクラブ会員

定員：30名

参加費：600円

申込み：10月1日(火)～10月14日(月・祝)まで

受付：七ヶ浜町民プール

※参加費を添えて、お申込みください

