

# ワイブ通信

## 中国武術でストレス解消！

今年四月から新しい種目として始まった「中国武術」に参加し「カンフー・太極拳」で爽やかな汗を流す。

向陽小学校の小体育館で

は、指導者の青木先生から運動能力の向上を目的とした「カンフー」と集中力の向上を目的とした「太極拳」の基礎となる姿勢・呼吸法について説明を受けていた。

参加者の中には、クラブ始まってからずっと参加し

ている人もいた。

意見を聞いてみると、きっかけは普段体を動かさないで、一人でも出来る種目を選んだとのこと。

日々の生活の中で体のバランス感覚を気にすることにより姿勢がよくなった。

又、今まで何も気にしていなかったが体を動かす時は、自分の体



「中国武術」に参加し体を動かすことによりストレスがたまらなくなったとのこと。  
(上の写真は太極拳の基本姿勢)

指導者の青木先生は、「中国武術」の基礎となるのは、基本姿勢・呼吸法であるので入門太極拳をマスターできるまで繰り返し指導しているとのこと。

ゆっくり動くことは、自分が今何をしようとしているのか、自分の足の指先まで意識することにより普段何気なく歩いていることに対しても姿勢がよくなるとともに体調もよくなり健康な体づくりにもつながる。

また、スピード感あふれるカンフーで心地よい汗を流すことにより普段たまったストレスの解消にもなるとのこと。



右の写真は、歩くときの姿勢について身振り手振りで解りやすく説明をされる青木先生と、自分の体を意識しながら熱心に聴く参加者たち。

上の写真は、説明を聞いたあと歩くときの姿勢などをやさしく・丁寧に一人一人指導される先生と参加者。  
球技・団体スポーツなどが苦手な引込み思案な方でも、自分の体に問いかけながら、自分のペースで健康でストレスが解消できる「中国武術」カンフー・太極拳に参加し体験してください。

(平成十八年九月一六日取材)

### 《お願い》

まだまだ日中は、暑い日が続きます。

水分補給を頻繁に！！

- ・ 子供さんには、必ずお茶などを持たせてください。
- ・ 体調が優れない時は、無理をせず休んでください。

### ワイブ事務局への連絡先

☆ワイブ開催中

(クラブハウス)

TEL 932-7277

☆留守の時(市教委)

生涯学習課

スポーツ振興係

TEL 931-1111



# 参加者で賑わうショートテニス

ワイワイスポーツクラブ始まってからずっと続いているショートテニス、上級者から初級者まで常に多くの参加者で賑わっている。

向陽小学校体育館には、今日もショートテニスをする大勢の参加者で賑わっていた。

コートは、上級者・中級者・初級者の三面が用意され担当される指導者

の指示に従い上級者は、サーブとラリー練習の後試合形式でゲームを楽しんでいた。上級者の中には、小学生も大人に混じってゲームが出来るまで上達している子供までいた。



ちゅうきゅうしゃ・じょうきゅうしゃの練習風景

中級者は、サーブの練習に続き指導者とのラリー練習、休憩をはさみ試合形式でのゲームを楽しんでいた。

初級者は、指導者から基本ルールとボールの打ち方などの説明を受けた後、指導者から打たれたボールを打ち返す練習を行った。

自分のラケットに当たらない子・思う方向に打てない子、それでも指導者は優しく励まし上手く打てたときは一緒に喜び合いながら練習をしていた。

参加されていた家族に話を聞くと、参加して今年で二年目、一年目はお母さんと子供さんの二人が会員で、年長さんの子供を連れて参加していたとのこと、今年から年長さんから小学生に



指導者からのサーブを待つ参加者達



じょうきゅうしゃ・ちゅうきゅうしゃの試合風景

なつたので、会員になりショートテニスに参加しているとのこと。小さくVサインを恥ずかしそうにしていた。

他にもドッヂビーに参加するなど毎土曜日を、子供と一緒に体を動かすことを楽しみにされていた。

又、指導者からは、子供により多少違いがあるが遊びの続きの子供と、上達を意識する子供がいる。

どちらも参加している間にどんどん上達してくるのがわかり、楽しみにして指導しているとのこと。

準備から後片付けまで全員で行うなど参加者によるクラブ運営を意識付けされていた。

## 【忘れ物のお知らせ】

最近増えてきた忘れ物を事務局で保管しています。

ジャージ・タオル・帽子・ベストなどお心当たりの方は事務局までご連絡ください。

ご連絡の無いものについては、処分させていただきます。

お問い合わせは、ワイスポ通信表紙の連絡先までお願いします。