

ワイスポ通信

B-Wayクラブの三矢さんによる バドミントン講習会を開催！

平成25年6月26日(水)のワイワイ放課後バドミントンの開催時に、普段ご指導いただいている、「向日市バドミントン協会」の指導者のご厚意により、「B-Wayクラブの三矢さん」にお越しいただき、バドミントンの講習会が開催された。

「B-Wayクラブの三矢さん」は、実業団の選手でもあり、バドミントン指導の専門家でもある。

このような指導者に来ていただけたのは、「向日市バドミントン協会」の指導者のご厚意により声をかけていただき実現したものである。

この日の参加者達は、三矢コーチの説明を熱心に聞き入っていた。

「羽根の動きに素早く対応するために、ラケットはいつも自分の身



三矢コーチの説明を聞く参加者達



丁寧な説明を受ける子ども

体の前に有るようにする。」

「打つ時は、手首でこねるよう

な打ち方はダメ。身体全体のバランスを使って力強く打つこと。」

などを、三矢コーチは自分で動き方の見本を示しながら、説明をしていただいた。

また、参加者が各コートに分かれた練習においても、三矢コーチは1人1人に丁寧に指導をされていた。最後には、コーチ1人に対し相手コートに参加者が10人入り、参加者から順番に羽根を打つ

て、コーチが全て1人で1本も落とさず参加者に返すというワザを見せていただいた。

参加者の中には、わざとコーチの居ない空きスペースへ打つ参加者もいたが、素早く対応し羽根は、参加者の胸元へ返っていた。

参加者からは、驚きの目と、声が上がっていた。

参加した子ども達は、「コーチの説明が分かり易かった。」「足の動かし方が良く分かったけど、それが出来るようになるのは難しいと思った。」と言っていた。また、大人の参加者は、「今まで自己流にプレーしていたことに改めて気付いた。」「正しいフォームを意識することが出来た。」と、大変喜んでいった。



大人にも丁寧なアドバイスを！

種 目 紹 介

◎ ボウリング

毎年恒例になったボウリング大会に向け向日市ボウリング協会の指導者のもと練習をしています。



◎ キンボール

直径1m22cm重さ1kgの大きなボールを1チーム4人で3チームでヒットしたボールを落とさないよう競うゲームです



スポーツの秋「秋から始めるスポーツ習慣」特別キャンペーン!

ワイワイスポーツクラブの体験参加1回目(全種目を通して) 無料

2回目からは、ビジター料500円が必要ですが、なんと

9月中は、ビジター料500円が300円のキャンペーン価格になります。

入会していない友達を誘っていろんな種目を楽しもう!

ソフトバレー



ソフトボール



ドッチビー



正しい知識で熱中症を予防しよう!

熱中症の応急処置基本3原則

- 体温を下げる
- 水分・塩分を補給する
- 休息する

スポーツ活動中の熱中症予防8カ条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されど急ごう救急処置
3. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
4. 急な暑さは要注意
5. 失った水と塩分を取り戻そう
6. 体重で知ろう健康と汗の量
7. 薄着ルックでさわやかに
8. 体調不良は事故のもと

スポーツ中に限らず、この8カ条は熱中症予防の基本的な心構えと言えます。

日々の健康管理を心がけ、暑い日には少しずつ水分と塩分を補給することが重要です。(水分補給は、塩分が入ったスポーツドリンクが有効です。1人1L程度は必要です。)

無理はせずに適度に休憩を挟んで体温の上昇を防ぎましょう。

熱中症は、正しい知識を持って予防を心がければ、ほとんどの場合は、防ぐことはできます。

体温、水分、塩分の3要素を適切に保ち、体調の悪い時に決して無理をしないようにしましょう。

この基本原則を理解して、熱中症にならないように暑い夏を乗り切りましょう。

《お願い》 放課後クラブに参加の小学生の

お迎えをお願いします!!!

夕方は、事件・事故防止のため、子どもさんのお迎えをしていただきますようお願いします。

★ 熱中症にご注意、こまめに水分補給をして下さい!

ワイスポ事務局への連絡先

☆ワイスポ開催中

(クラブハウス)

TEL 932-7277

☆留守の時

(向日市民体育館内)

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011

