



日中の日差しが次第に強まり、初夏の訪れを感じる季節となりました。新年度が始まり、早二か月。新生活にも慣れ始めてきたころかと思えます。スポーツクラブでも新たな仲間を加えて、元気に楽しく活動しています。

今年はすでに30℃を超える真夏日を記録しました。とはいえ梅雨前ということもあり、肌寒い日もあります。気温差に負けず、風邪等ひかないように気を付けてお過ごしください。

考える力

昨今の教育現場では「自分で考えること」の重要性が説かれています。課題を見つけ、学び、考え、答えを出す。

- ◎子どもの気づきや疑問に「なぜだろう？」と問いかける
- ◎子どもに答えをすぐに教えず自分で考えてもらう
- ◎子どもと答えを一緒に探し出す
- ◎子どもが自分の言葉で語れるようにする



我々講師も指導の際には「何故？」という質問を大事にしています。時間がないと難しいかもしれませんが、ご家庭でも実践してみてください。その際は思考を途中で止めさせたり、子どもの考えを否定したりしないよう、気を付けましょう。

参考 WEB サイト: Sony Global Education 「小学生の思考力を鍛える 3つの方法 | 子どもの学力向上に繋げよう！」

(株)エルステップス ライフスポーツクラブ

〒101-0031 東京都千代田区東神田 3-4-2 鈴武ビル 3F
☎03(5821)5711 ホームページ <http://www.lsteps.jp/>

夏に向けて、免疫力を高めよう！

体を病気から守ったり、けがの修復を早める免疫力。日々口にする食べ物によって免疫力は高めることができます。免疫細胞のほとんどは腸に集中していることから、腸内環境を整えることも重要とされています。ここではいくつかの免疫力アップ食材をご紹介します。



○きのこ類

きのこには免疫細胞を活性化させ、ウイルスの増殖を抑えたり、腸内環境を整える働きがあるほか、ビタミンが豊富。皮膚を強くしたり、血流を良くしたりもしてくれる。



○大豆、小豆

細胞のもととなる大豆たんぱく質が豊富に含まれるほか、イソフラボンや食物繊維も豊富。

○発酵食品

消化吸収しやすく、腸内環境も整える。納豆やみそ、ぬか漬けなど日本の古くからの食文化であるため親しみやすい！ヨーグルトも乳酸菌が豊富であり、免疫力アップに貢献。



○果物

加熱せず食せる分、栄養素をそのまま取り入れることができます。白血球を活性化させたり、皮膚を丈夫にしたり、健康にもいい！

○緑黄色野菜

ビタミンや食物繊維が豊富で免疫力アップはもちろん、健康にもいい。ニンジンやホウレン草など、苦手な子どもも多いかもしれないけど…

★大事なことは…

特定の食べ物ばかりを食べるのではなく、バランスの良い食事をするように心がけましょう！偏った食事は体調を崩すきっかけになります。

参考 WEB サイト: やさしい LPS ～健康な体を作る食べ物とは？免疫力アップにおすすめの食べ物 15 選～

Summer Camp Information

ライフスポーツクラブでは、この夏も楽しいキャンプを企画しています。先生や同じクラブのお友達だけでなく、キャンプで初めて出会った仲間たちとも一緒に最高の思い出を作りましょう！

◆1泊山梨 サマーフェスティバル

場所: 山梨県小菅村・平山キャンプ場

日程: A コース 8月4日(月)～5日(火)

B コース 8月5日(火)～6日(水)

C コース 8月6日(水)～7日(木)

D コース 8月7日(木)～8日(金)

参加対象: 年中～小学生

定員: 各コース 180 名

参加費用: 25,000 円



◆2泊日光鬼怒川 山のキャンプ

場所: 栃木県日光市鬼怒川

日程: 7月28日(月)～30日(水)

参加対象: 年長～小学生

定員: 40 名

参加費用: 47,000 円



◆2泊伊豆大島 海のキャンプ

場所: 東京都伊豆大島

日程: 7月24日(木)～26日(土)

参加対象: 小学生～中学生

定員: 50 名

参加費用: 51,000 円



詳しくはパンフレットをご覧ください。たくさんのご参加お待ちしております！



裏面は
「ステップアップ！スポーツ道場」



ステップアップ! スポーツ道場

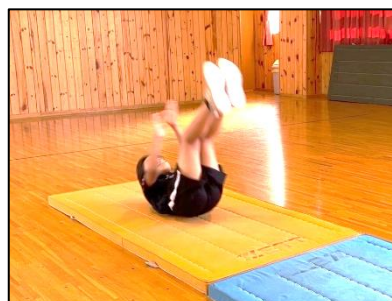
【マット運動・開脚前転】

今回のテーマは、マット運動の「開脚前転」。前転をマスターしてから取り組む発展技の1つです。前転とは足の動かし方が変わることや、柔軟性を必要とすることから苦戦するお子さんも多く見られます。ここでは、開脚前転のコツや留意点、練習方法をご紹介します。

チェックポイント

- ★膝を曲げず、大きく脚を開く!
- ★脚を開くタイミングは着地する直前に!
- ★手を着く位置は股のすぐ前に!

【開脚前転のしかた】



①マットに手を着き、腰を上げながら腕の間に頭を入れ回りだします。

②膝を伸ばしながら回り、脚を下す時に開き出します。

③大きく開脚しながら身体を起こし、手でマットを押しながら立ち上がります。

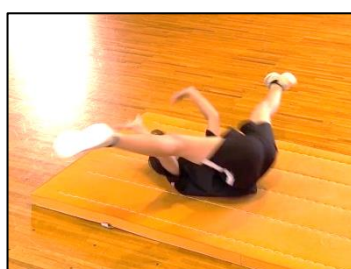
【NG例】

✕ 手を後ろに着いている



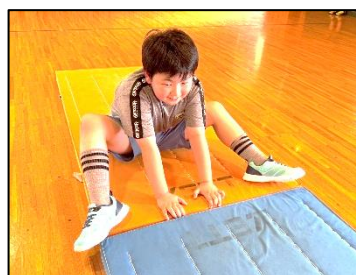
起き上がる時に手を後ろに着くと、立つことができません。股のすぐ前に着くようにしましょう。

✕ 脚を開くのが早い



回りだしてすぐに脚を開くと、脚をおろす勢いを使えず、起き上がりにくくなります。できるだけ着地する直前に開くようにしましょう。

✕ 着地時の脚幅が小さい



脚幅が狭いと立ち上がるのが難しくなります。なるべく大きく脚を開けるように柔軟性を高めましょう。

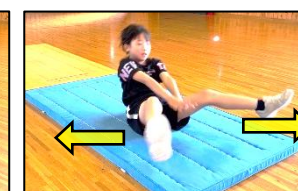
✕ 膝が曲がる



立ち上がる時に膝が曲がってしまうのは、不十分です。膝を伸ばしたまま、かかから着地するようにしましょう。

開脚前転の練習方法

ゆいかご(開脚)



後ろに転がり、腰を上げてから開脚しながら起き上がる練習をします。

しっかり脚を伸ばしながら、脚を広げるタイミング、手を着く位置を覚えましょう。

高さをつけて開脚前転



回る場所に少し高さをつけ、着地する位置を下げると立ち上がりやすくなります。まっすぐ前転する練習にもなるので、周りの安全に気をつけて行ってみましょう。