



1月末より本格的な寒さを迎えています。巷ではインフルエンザや胃腸炎なども流行を始めておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今年度も残り2か月。年長児、6年生はそれぞれの学び舎を卒業し、新たなステージへ旅立つ準備をしていることかと思えます。これまでの思い出を振り返ると楽しいことも悲しいことも苦しかったこともたくさんあるかと思えます。残り僅かの幼稚園、小学校の生活もたくさんの思い出を作り、笑顔で卒業できるよう我々講師一同も取り組んでいきます。

進級を控えている他学年の子どもたちも1つ階段を上ることとなります。学年が上がれば、今よりも少し難しいことを求められることとなります。それは、子どもによっては大きな壁と見えるかもしれません。そういった困難にも立ち向かえるような精神力をスポーツクラブでは育み、チャレンジ精神や諦めない心を持てるよう、これからも尽力していきます。

(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 <http://www.lsteps.jp/>

## Winter Camp Report

12月末、群馬県の岩鞍スキー場にてウインターキャンプを行いました。今年度は1泊、2泊ともに2コースを実施し、多くの子どもたちが参加してくれました。たくさんの雪を満喫しながら活動することができました。初めてスキーを体験したお友達にも楽しさを感じてもらえたのではないのでしょうか。

### ●1泊雪あそびとスキー体験コース

Aコース 78名 Bコース 78名

### ●2泊スキーコース

Aコース 44名 Bコース 42名



また来年度もお待ちしております。

## ～ウェルビーイング～

昨今、社会は多様化・複雑化しています。不登校、いじめ、貧困……様々な内的・外的要素によって、子どもの自己肯定感は低下していると言われています。現在、教育の現場ではこういった自己肯定感などを高めるため、「ウェルビーイングの向上」を掲げています。

そもそもウェルビーイングとは何なのかというと、「身体的・精神的・社会的に良い状態にあること」、「生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福」、「多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じる」、個人を取り巻く社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあること」という概念的なものです。簡単に言えば、「それぞれがそれぞれの思う幸せを感じよう」ということです。

人間は1人ひとり違う生き物です。その人にとっての幸せは違う人にとってはそうでないかもしれません。そういった自分だけの幸せを考え、自己実現のための努力を始める事ができたり(内的)、共生社会の中で多様性を理解しあい、また人とのコミュニケーションや社会が環境を整備したり(外的)するわけです。

我々大人は子どものよりよい未来の為に、彼らのウェルビーイングの向上に向け、様々なサポートができるはずです。社会全体で子どもを育てる環境を全員でつくってけると良いですね。

参照

文部科学省「教育振興基本計画」：[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/keikaku/index.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/index.htm)

## ～思い出は成長の証～

ライフスポーツクラブでは、毎年度末に長い間がんばってきた子どもたちを表彰しております。5年継続者には永年継続表彰としてトロフィーを、最終学年となる6年生には卒業表彰として記念品を贈呈しています。

子どもの成長はあっという間です。年少のころは幼稚園に行くのにも泣いてしまっていた子もいたと思います。自分だけでできることも少なかったことでしょう。今となってはその頃のことは懐かしく感じることでしょ。

トロフィー、記念品をもらうということは何か1つのことを5年間も継続して続けていたということです。その経験の中には楽しかったことだけではなく、苦しかった思い出もあるかと思えます。それでもスポーツクラブを通して成長してきました。「継続は力なり」という言葉がある通り、やり抜く力はこれからの人生の中で大きな財産になるでしょう。ぜひ、トロフィーを目標にしてがんばってください。

卒業生

111名

永年継続者

271名



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

## 【縄跳び・2重跳び】

今回のテーマは、縄跳びの「2重跳び」です。小学生が取り組む技ですが、なかなか速く回せない、空中で2回旋させる感覚がつかめないといった理由で苦戦するお子さんも多く見られます。今回は、2重跳びを跳べるようにするためのコツ、練習方法を紹介します。上級者は応用して、3重跳びにもチャレンジしましょう！

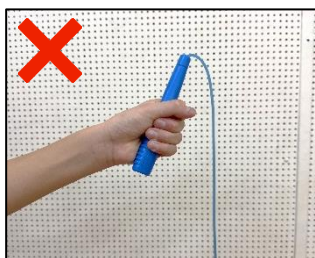
## チェックポイント

★小さく、速く縄を回す

★空中で2回動かすリズムを感じる

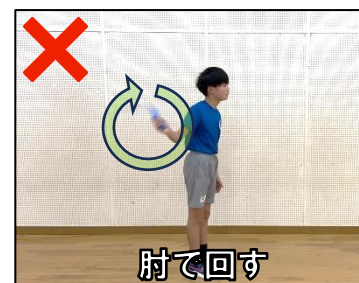
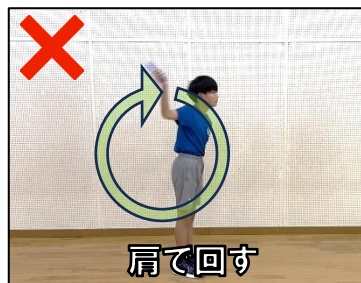
★なるべく高くジャンプする

### 縄の持ち方



速く回すためには、なるべく手首を動かしやすい握り方をすることが大切です。こぶしを作るように握るのではなく、親指をそえる「リモコン持ち」や人差し指をそえる「マウス持ち」が好ましいです。

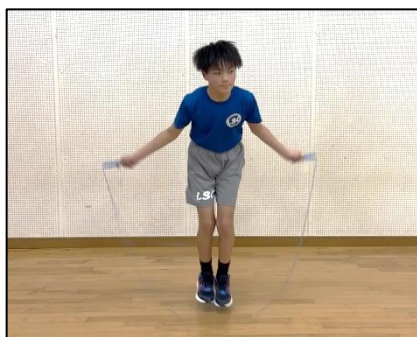
### 縄の回し方



2重跳びのように縄を速く回すためには、回旋の円の周径を短くする必要があります。そのためには、肩や肘の位置を固定して、手首だけで回しましょう。「ヒュン！ヒュン！」と音がする位の速さを目指しましょう。

## 【2重跳びの練習方法】

### ■STEP1 速い前回し跳び



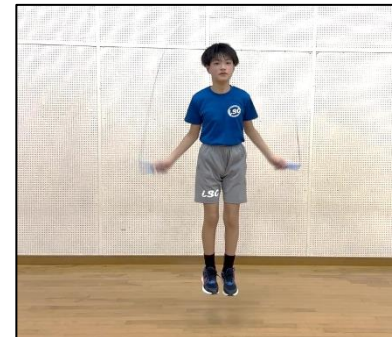
まずは、1回旋1跳躍で、縄の音が聞こえるくらい速く前回し跳びをしてみましょう。30秒間で70回以上を目指します。

### ■STEP2 空中で2回動く練習をする



空中で同じ動作を繰り返す練習です。跳んでいる間に、手や腿を2回叩けるようにしましょう。慣れないうちは、1回目・2回目のどちらかは地面に足を着いてしまうことがありますが、空中だけでできるようにします。同じ動作を3回繰り返せば、3重跳びの感覚も身につけることができます。

### ■STEP3 前回し跳び→2重跳び



前回し跳びを数回跳んでから2重跳びに入った方が縄に勢いがついて回しやすくなります。まずは1回を目指して、なるべく高く跳んでみましょう。

