

札幌市の施設紹介 札幌ウィンタースポーツミュージアム



大倉山ジャンプ競技場に隣接する施設。改装工事のため昨年11月から臨時休館していましたが、今年2月にリニューアルオープンしました。館内は冬季札幌オリンピックを中心に、宮様スキー大会、ユニバーシアード冬季大会などのコーナーに分かれ、貴重な資料を展示。またシミュレーターを使って、ジャンプやスピードスケートを臨場感たっぷりに疑似体験できる体験コーナーなど

もあります。シアターでは、スキー・スケートの誕生の経緯を紹介するアニメや冬季オリンピックのハイライトシーンなどを上映。大人から子どもまで楽しく体験しながら、ウィンタースポーツへの理解を深めることができます。

おすすめアトラクションでアスリートだけが見ることができる世界を体感しよう!

- ① スキージャンプ大倉山
大画面映像でリアルなK点越えジャンプにチャレンジ
- ② クロスカントリースキーレース
白旗山コースの映像を見ながら、クロスカントリーレースを疑似体験。参加者同士での競争もできます。
- ③ ポブスレー滑走
氷壁コースを疾走するポブスレーをリアルに再現
- ④ フィギュアスケートスピン
氷上で華麗に舞うスピンを疑似体験

・住所：札幌市中央区宮の森1274（大倉山ジャンプ競技場内）
・開館時間：5月1日～10月31日 9:00～18:00、11月1日～4月30日 9:30～17:00 休館日：年中無休
・料金：大人（高校生以上）600円、団体（15名以上）540円、中学生以下無料
・アクセス：地下鉄東西線「内山公園駅」から、路線バス「内14飛井山線」乗車で「大倉山競技場入口」下車徒歩10分
・駐車場：有（128台）無料（大型バス15台、普通車113台）※大会開催日は利用不可
・問い合わせ：電話011-641-8585（大倉山ジャンプ競技場総合案内）



スポーツイベントカレンダー

札幌ドーム情報（平成23年3月8日現在）

【サッカー / Jリーグディビジョン2】
3/19 (土) コンサドーレ札幌vsジェフユナイテッド千葉
4/3 (日) コンサドーレ札幌vs東京ヴェルディ
4/23 (土) コンサドーレ札幌vs湘南ベルマーレ
5/4 (水・祝) コンサドーレ札幌vsガスパ草津
5/15 (日) コンサドーレ札幌vsガイナレ鳥取

【野球】
3/20 (日)・21 (月・祝) プロ野球オープン戦
北海道日本ハムファイターズvs阪神タイガース
3/25 (金)・26 (土)・27 (日)
プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs埼玉西武ライオンズ
4/8 (金)・9 (土)・10 (日) プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs東北楽天ゴールデンイーグルス
4/15 (金)・16 (土)・17 (日) プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs千葉ロッテマリーンズ
4/26 (火)・27 (水)・28 (木) プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs福岡ソフトバンクホークス
4/29 (金・祝)・30 (土)・5/1 (日)
プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs埼玉西武ライオンズ
5/6 (金)・7 (土)・8 (日) プロ野球パ・リーグ公式戦
北海道日本ハムファイターズvs福岡ソフトバンクホークス
5/17 (火)・18 (水) プロ野球セ・パ交流戦
北海道日本ハムファイターズvs東京ヤクルトスワローズ
5/20 (金)・21 (土) プロ野球セ・パ交流戦
北海道日本ハムファイターズvs読売ジャイアンツ
5/23 (月)・24 (火) 北海道6大学野球 春季リーグ戦
5/28 (土)・29 (日) プロ野球セ・パ交流戦
北海道日本ハムファイターズvs広島東洋カープ
5/31 (火)・6/1 (水) プロ野球セ・パ交流戦
北海道日本ハムファイターズvs阪神タイガース

東京セブンス2011

日本国内では10年ぶりになる7人制ラグビーの世界大会
日時 4月16日(土) 予選リーグ
4月17日(日) 決勝トーナメント
場所 東京都港区・秩父宮ラグビー場
詳細 <http://www.tv-asahi.co.jp/tokyosevens/>

ユメスポ キッズ

キミもスポーツで輝こう!

もっとスポーツを楽しもう! スポーツの3つのキーワード、「観る・する・支える」

2011年
4月号
創刊号

発行
ユメスポキッズ編集部
(株)スポーツビジネス研究所
〒060-0061
札幌市中央区南1西10-1-2 SDDビル3階
☎(011)233-1188 FAX(011)251-5556
E-mail: info@yumesupo.jp
www.yumesupo.jp (4/10にIP開設予定)
後援
観光庁・北海道運輸局
札幌市観光文化局スポーツ部

巻頭 特集

自らが大空に飛び出す雄大なスポーツ、
スキージャンプを通してキミたちに伝えたいこと。



船木 和喜選手
F.I.T所属のスキージャンプ選手。北海道余市町生まれ。小樽北照高等学校出身。
1998年長野オリンピックスキージャンプ団体ラージヒルおよび個人ラージヒル金メダリスト、個人ノーマルヒル銀メダリスト。



ユメスポキッズを読んでいるみんな、スキージャンプの船木和喜です。僕がスキージャンプを目指すきっかけになったのは、みんなと同じ小学生の時、スキー授業に参加して雪の上をずるずると滑るという競技に興味を持ってからでした。始めはスラロームや大回転という種目があるアルペン競技をやっていたのですが、その時の僕にはアルペンよりもジャンプの方が簡単に思え、スキージャンプを始めました。(本当ですよ!)

ジャンプをしていて一番感動するのは、大空に飛び出して、地上で応援してくれる観客の元に降りていく時です。海外では10万人以上の観客が地上で応援しています。その中に飛び出していく瞬間、みんなとの一体感を感ずるからです。

たくさんの観客の方に僕達のジャンプをみてもらいたい。そのような思いでスポーツ観光マイスターという仕事にもつきました。みんなも大倉山ジャンプ場にスキージャンプを見に来てください。そしてスキー靴をはき雪の上で遊ぶことから始めましょう!

【スポーツ観光マイスターとは】スポーツを通じて日本の観光や競技の魅力伝えていく仕事で観光庁が任命します。平成22年10月船木選手が北海道で初めてのスポーツ観光マイスターに就任しました。

参加者募集!

全国で開催しているミズノビクトリークリニックが札幌上陸!
今回の講師は、なんと元サッカー日本代表の森島 寛晃さん!
ミズノビクトリークリニック IN SAPPORO

講師：森島 寛晃氏 セレッソ大阪アンバサダー
- 要項：モリシ、ミスターセレッソ
- 生年月日：1972年4月30日生まれ 出身：広島県
- ポジション：MF・FW
- 好きな言葉：心・技・体
- 経歴：大河(おおこう)FC(広島/小中学校時代)→東海大第一高校(1998)→ヤンマー(1999)→セレッソ大阪(1999-2008)→日本代表出場記録：64試合/12得点

開催日時 6月4日(土) 第1部(13:00～14:30) 第2部(15:30～17:00)
実施場所 サッポロ・イーワン・スタジアム
募集対象 第1部 小学1年生～3年生の親子 50組 第2部 小学4年生～6年生の親子 50組
イベント 第1部 低学年向け基本練習/リフティング・ドリブル 第2部 高学年向け基本練習/ミニゲーム
参加料 親子1組 500円(保険料込み)

【参加方法】
下記の必要事項を明記して、はがき、FAX、またはお電話にてご応募ください。
・氏名(親子の名前・ふりがな)・学校名(学年)・年齢・性別
・郵便番号・住所・電話番号(日中連絡のとれる番号)
(はがきの宛先)
〒060-0061 札幌市中央区南1条西10丁目1番2 SDDビル3F
「ユメスポキッズ編集部 ミズノビクトリークリニックIN SAPPORO」係
(FAX番号)011-251-5556
(電話申込)「ユメスポキッズ編集部事務局」☎011-233-1186 受付/火・水・金(10:00～16:00)
(応募締切)平成23年5月8日(日)必着(電話申込は5/6(金)迄)
(参加案内書送付日時)平成23年5月17日(火)
応募者多数の場合は抽選を行い、当選された方のみ平成23年5月17日までに「参加案内書」を送付させていただきます。
※個人情報は当選のご連絡以外には使用いたしません。
※イベント内容につきましては一部内容が変更になる場合があります。

開催場所 プロと同じ環境でフットサルを楽しめる! サッポロ・イーワン・スタジアム 2011年1月16日、グランドオープン!!

【所在地】札幌市白石区米通14丁目2-35 地下鉄南郷13丁目駅から徒歩4分 TEL011-858-5111
【営業日】年中無休
【営業時間】6:00～26:00 ※オールナイトは完全予約制
フットサルだけではなく色々なスポーツの練習場としてもご利用できます。
□テニス □バレーボール □バドミントン □よさこいの練習
【駐車場について】駐車場は50台しか停めることができません。募集先着50名様には駐車券を発行します。それ以外の参加者の方は大変申し訳ありませんが公共交通機関をご利用願います。(参加案内書で報告致します)

Victory Clinic
明日は、きっと、できる。 **Mizuno**

スポーツの夢のタネをまいています。ミズノビクトリークリニック。

Victory Clinic
Mizuno

スポ セン はじめまして！ もともと、スポーツの 楽しさを知ってほしい！

スポセンってなに？

スポセンとはさまざまなスポーツを行っている選手のみなさんが先生になり、ユメスポイベントやみんなの学校の授業に参加してスポーツを知る授業、スポーツに触れる授業を行うプログラムだよ！



次はいよいよスキージャンプの練習体験です。準備体操をした後、実際にスキージャンプのフォームを練習したり、マットの上で跳んでみたり…。みんな、初めての体験で、おっかなびっくりだったけど、楽しくスキージャンプの世界にふれることができました。

最後はいずみ先生への質問タイム。先生とのやりとりの中で、「先生のように努力して夢をかなえたいです」とお話ししてくれたお友達もいましたよ。

このようにスポーツの世界で輝いてきた人たちに先生になってもらい、みんなの学校で授業をしてもらうのが「スポセン」です！スポーツ先生の子供の頃の夢や、夢をかなえるために努力してきたこと、スポーツを通して学んだ大切なことなど、普段なかなか聞くことの出来ない貴重なお話を聞くことができます。そしてスポーツ先生と一緒に、実際に色々なスポーツを体験することができます！ユメスポでは、今後どんどん「スポセン」を開催予定です。山田いずみ先生とのプログラムも企画しますのでお楽しみに！

山田いずみ先生からみんなにメッセージ

「ユメスポキッズ」を読んでスキージャンプをやりたい！と興味を持ってくれたキミ！一緒にジャンプを飛んでみませんか？詳しく知りたい！やってみたい！そんなキミ、ぜひ気軽に連絡してくださいね。一緒に世界の空へはばたこう！
お問い合わせ先：美翔女運営事務局（電話011-750-0869、FAX 011-750-0866）「ユメスポキッズを見た」と言って下さい。

編集部より「出前授業スポセン」を希望される学校・団体の方、講師希望の方はお気軽にユメスポキッズ編集部までご連絡ください。
連絡先：info@yumesupo.jp

今回の先生はこの人！

山田いずみ先生(左)と
小浅星子先生(右)

神戸クリニック「フライングガールズ」に所属。山田いずみ先生は小学校1年生の時、はじめてジャンプを飛びました。そして2008年8月、海外の大会で日本人女子として初めて優勝し、子供の頃の夢を叶えました。



先日、札幌市の主催で、大倉山小学校でスキージャンプの山田いずみさんが先生になり授業が行われました。ユメスポキッズ編集部も参加してきましたよ！

「ジャンプをはじめは怖かったけれど、勇気をもって飛び立てば、すばらしい開放感を味わうことができるんです。」

そう話してくれたいずみ先生。そして、毎日努力して練習することにより、小さいころから夢みていた表彰台に立つことができました。

この日参加したのは、大倉山小学校の3年生から6年生、計200名の児童たち。全員が真剣なまなざしで先生のお話に聞き入りました。



スポ セン ロコ・ソラーレ(本橋選手とメンバーの皆さん)とカーリングを学ぼう！

参加者募集 今回のスポーツ先生はカーリングチーム「ロコ・ソラーレ」の皆さんです。スキップ(キャプテン)の本橋選手のお話を中心にみんなでカーリングを勉強しましょう。スポーツの苦手な子どもも是非積極的に参加してください。カーリング入門ブックももらえるよ！

日時 平成23年4月2日(土) 12:30~15:30
募集定員 小学生とその保護者 30組60名
参加料 大人1,000円 子供500円
プログラム 12時20分 サッポロテレビ館下集合
12時30分 バス移動
13時00分 札幌ウィンドスポーツミュージアム到着
シアタールームにてロコ・ソラーレメンバーのトークショー
スポーツ先生の夢
カーリングの歴史(北海道カーリング協会)
エントランスにてカーリング類似体験
札幌ウィンドスポーツミュージアム見学
終了



「ロコ・ソラーレ」メンバーの紹介
キャプテン：本橋真実(NTTラーニングシステムズ)
リーダー：鈴木夕湖(加川工業高等学校)
セカンド：黒澤理(社会福祉法人北見市社会福祉協議会)
サード：吉田夕菜花(青島高校)
フィフス：江田直(池田甘茶堂)
編集部より 本誌5Pにカーリングの記事があります。ぜひ読んでね！

はーちゃん&新スポーツをつくろう！ (AKB48)

はじめまして、私はAKB48に所属している片山 陽加です。みんな、よろしくね！
「はーちゃん&新スポーツをつくろう」のコーナーでは、みなさんと一緒にさまざまな新しいスポーツを考えたり、実際にやってみたりしていきます。これからいろいろな企画を考えていきますので、運動が苦手なみんな、スポーツがあまり好きではないみんなも、(もちろんスポーツの大好きなみんなも)楽しみに待っていてくださいね！このコーナーをきっかけに「体を動かすって楽しいな」と少しでも感じてくれたらうれしいです！

実は私もスポーツがあまり得意ではなく、特に球技はとても苦手です。でも今、劇場での公演やコンサートのために毎日のように歌や踊りの練習をしていると、運動の大切さをあらためて感じます。



★はーちゃんへ応援メッセージを送ろう！

はーちゃんへの応援メッセージや質問、相談したいことなど、どんどん送ってね！待ってます！

★ユメスポ会員大募集！

編集部ではユメスポ会員を大募集！小学生とその保護者、ユメスポを応援してくれる方なら誰でもOKだよ！ユメスポ会員の記念すべき会員番号1番ははーちゃんに決定！ぜひみんな会員になってね！
[会員特典] ユメスポ会員限定イベントやお得な情報をご案内いたします。

はーちゃんからプレゼント

応募方法：下記必要事項をご記入の上、はがき、FAX、メールのいずれかにて応募ください。
①氏名(フリガナ)②性別③学校名(大人の方は職業)④学年(年齢)⑤住所⑥郵便番号⑦電話番号(日中連絡のとれる番号)⑧好きなスポーツ(はがきの宛先) 〒060-0061 札幌市中央区南1条西10丁目1番2 SDDビル3F ユメスポキッズ編集部「はーちゃん応援部」係、「ユメスポ会員」係 (FAX番号) 011-251-5556 (メールアドレス) info@yumesupo.jp
※応募締切：平成23年4月6日(水) 必着
※当選発表：プレゼントの発送をもって発表にかえさせていただきます。
※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理、当該目的のみ使用し、第三者へ、無断提供することはありません。

はーちゃんへの応援メッセージをくれた方、ユメスポ会員に入会してくれた方の中から抽選で5名様に、AKB48の4月6日発売CDアルバム「ここにいたこと」のアルバム宣伝ポスターに、はーちゃん直筆サインをいれてプレゼント！あなたの名前も入れちゃいますよ！！



次号のユメスポ「はーちゃん&新スポーツをつくろう！」では、いよいよはーちゃん考案の新スポーツを大公開！みんなが参加できる新プロジェクトもはじめるよ！楽しみに待ってね！



なまえ：片山 陽加
ニックネーム：はーちゃん AKB48 チームA所属
大の子供好き！歌も上手だよ！

おもしろスポーツ紹介① タグラグビー



このタグを
とったりとらわたり
しながらゲーム
するんだ！

みんなラグビーって知ってるよね。でも実際にやったことがある人はいるかな？今回は、むずかしい技術のいらぬラグビー、「タグラグビー」を紹介！「タグラグビー」はスポーツが苦手な人でも気軽にできるスポーツとして注目されている新しいスポーツです。タグラグビーの一番の特徴は、腰につけるタグ。このタグをお互いにとったり、とられたりしながら、楕円形のボールを持って走り、相手ゴールを目指します。キックやタックルすることがないので、スポーツが苦手な人も気軽にできそうだね！今後ユメスポでタグラグビーのイベントを企画しています。楽しみにしててね！
取材協力：NPOバーバリアンズラグビーアンドスポーツクラブ



「チャレンジの男、溝畑宏のスポーツよ、大志を抱け！」

国土交通省 観光庁長官 溝畑 宏



Photo by keji KIHARA

サッカーチーム「大分リーニータ」の社長としてJリーグ優勝を経験。選手以上にサポーター、地域住民が喜びを見ながら、スポーツが地域にたらす「元気」に感動する。観光庁においても日本を元気にしようと「スポーツ観光」の普及に取組み、最近では自らマラソンに挑戦し、スポーツ観光の楽しさを実感している。

札幌のみんな、はじめまして。私は、日本を元気にするため、多くの日本人や外国人に観光を通じて日本の素晴らしさを知ってもらおうと頑張っている観光庁長官の溝畑宏です。

みなさん、知っていますか？ 札幌には、北海道には、日本には、感動したり、ビックリするような観光地がいっぱいあります。例えば、札幌にはモエリ沼公園や羊ヶ丘展望台、藻岩山、定山渓温泉などがあり、北海道全体では小樽運河や旭山動物園、世界遺産の知床半島など数え上げればきりがありません。日本全体で見ると、白神山地や富士山、京都・奈良の神社仏閣、沖縄の珊瑚礁などなど、それぞれ星の数ほどあり、それぞれに違った魅力があります。みんなはこの中でどれくらい知っていましたか？ また、行ったことがありましたか？

私は、みんなに札幌を、北海道を、日本をもっと好きになってもらいたいと思っています。そのため、いろいろなことに興味をもって、いろいろなことにチャレンジしてもらいたいと思っています。

みんなが元気になれば、家族や友達も元気になると思います。札幌が元気になれば北海道、日本も元気になると思います。ですので、みんなには、観光や勉強、スポーツ、音楽、美術と、何でも良いので心から楽しめるものを持ち、毎日を元気で明るく、笑顔で過ごしてもらいたいです。それではまた!!

観光庁 Japan Tourism Agency
Active Japan!! Sports-tourism

キリンビバレッジは未来を担う子供達を応援します!!

ベルマーク付いてます!!

www.beverage.co.jp

スポーツを支える1 ヘルマーク運動

みんな、ベルマークって知ってるかな？ 右のこのマーク、きつと見たことあるよね。マークを集めてベルマーク財団へ送ると、1点あたり1円がベルマーク預金となり、貯まった預金に応じて、学校の設備や教材、スポーツイベントの開催など、いろいろなものと交換出来るんだ。キミの学校でベルマークを集めていたらぜひ参加しよう！

みんなの元気を応援するレモン炭酸。

キリンレモン

みんな探してみよう!!

ベルマーク運動の流れ

- 商品についているベルマークを探して切り取る。
- ベルマークを集めている学校や団体に持っていく。
- 集まったベルマークを財団へ送る。
- 1点あたり1円がベルマーク預金に!

深川友貴のボールはともだちッ!

コンサドレ札幌 アドバイザリースタッフ 深川 友貴

こんにちは、ともさんです!! ユメスポキッズを読んでくれてありがとう!! これから6回に分けて小学生時代を振り返ります。まずは、タイトルの「ボールはともだちッ!」から!! 小学4年生で始めたサッカー。サッカーボールを買ってもらってから沢山の仲間たちと出会いました。このボールを見るたびに、サッカーボールを買ってくれた家族への感謝の気持ち、プロサッカー選手になるという大きな夢を持ち、朝から晩まで仲間とボールをかけた大切な時間を思い出します!! みんなにもスポーツを通して深まる仲間とのきずなや大きな夢を持つことの大切さを伝えていきたいです。

AIR-G キッズDJで参加しよう!

4月から始まる鈴井さんのラジオ番組に

鈴井貴之 ラジオの時間

パーソナリティ: 鈴井 貴之

毎週金曜日 20:00~20:55
AIR-GにてON AIR
番組コーナー「キッズニュース」の小学生DJ大募集

応募方法(条件)

応募資格/ひらがな・カタカナの読める方(小学生対象)
応募方法/名前・住所・電話番号・保護者の名前を明記の上、下記宛先に郵送してください。
(宛先)〒060-0001 札幌市中央区北1条西2丁目 時計台ビル14階 精工エージェンシー・キッズ課
お問合せ/エージェンシー 011-241-0850(平日10:00~17:00)
※応募者多数の場合は抽選、当選者におのみ毎月来にご連絡いたします。

がっ 学 校 訪 問

No.1 札幌市立北園小学校 松田先生



札幌市立北園小学校 札幌市東区北25条東4丁目3-1 創立:1958年 児童数:436名(平成22年4月6日現在)

【松田先生より一言】 教師になって24年、北園小では5年目になりました。理科、体育の勉強が大好きです。いつも子どもの楽しく過ごしている姿、笑顔を想像して授業や行事、新しい活動を考えています。

上手とか下手は関係ない! 体験学習で色々なスポーツをやってみよう! (by松田先生)

今回、編集部では札幌市立北園小学校を訪れ、松田先生にお話を聞いてきました。北園小学校では、北園札幌らしさを学ぶということで冬の遊びやスポーツの体験に力を入れています。11月にはスケートの体験学習、12月にはカーリングの体験学習を行いました。スケートの体験学習には元スピードスケート500m日本記録保持者、新井 貴選手に先生になってもらい、スケートの靴ひもを結ぶ所からはじめ、何回も転びながら、自然とすべりを感じる事ができる学習を行いました。みんなやったことがないカーリングでは、カーリング協会のみなさんが先生になり、ストーンの押し出し方から簡単なゲームまで



松田先生の体験学習をもっと楽しくする工夫

カーリングの用語を予習

事前に用語などを勉強することにより、新しいスポーツに取り組みやすくなる工夫をしています。

ブラシ ストーン スウィーピング

用語	説明
ストーン	カーリングで使われる石
ブラシ	ストーンを滑らせるための道具
スウィーピング	ストーンを滑らせる動作

教えてもらいます。特にカーリング体験はみんな初心者なので、上手も下手も関係なく、いっしょに頑張ることができたようです。松田先生は「子どもたちが自らの体験を通じて、その良さや楽しさに気付く体験学習を、これからも積極的に行っていきたいですね」とお話しくださいました。2P下の「スポセン ロコ・ソラーレとカーリングを学ぼう!」も見てね!

ユメスポキッズのみなさん、はじめまして!

あなたも新体操でプリンセスヒロインになりませんか?

4/2(土)・3(日)で春の短期教室開催

新体操は華やかで美しく、女の子のあこがれのスポーツです。初めてでも体が硬くても大丈夫! 楽しく遊び感覚で身体を動かしていくうちに柔軟性が身に付いてきます。年齢や体力に合わせて指導いたします! ●新体操手具(リボン・ボールなど)は当クラブにてお貸しします!

クラス	コース	対象年齢	定員	開催	参加費	特典
幼児	ティンカーベル	年少~年長(4~6才児)	15名	10:00~10:45	3,500円	この広告を持参の方、1,000円OFF!
児童	アリス	小学1年生~4年生	15名	11:00~11:45	(税込)	

スクールのお友達とみんなでごんぼっぺいいきましょう。お気軽にお電話ください。

札幌MEG.RGクラブ
札幌市東区豊平3条4丁目1-31 (豊平8) 火曜8~9時 日曜10時~12時
TEL:011-811-6030 FAX:011-811-6040



キミは体育の時間、好きかな?

この質問、「もちろん!!」そんな声が聞こえてきそうだね! 教室で教科書を開く授業より、体育館や校庭でおもいきり体を動かせる体育が大好きな人はきっと多いはず。

でも、ひょっとして、もっと運動神経がよかったら…なんて思っている人はいないかな? 体育は成長期の君たちのカラダをつくるためにも、とっても重要な授業。

その体育に、もしニガ手意識を持っている人がいたら、ぜひ、このコーナーを読んで参考にしてほしいんだ。もちろん体育の授業が大好きな人にもぜひ読んでほしい。



スポーツにはいろいろな種目があるよね。毎日の体力作りや練習ももちろん大切。だけど、ちょっとしたツボをおさえることで、ぐっと効果が出る、上手になれるポイントがあるんだ。「体育のツボ」では誰でも気軽にできる、そんな「ツボ」を紹介していくよ! ユメスポキッズはスポーツが大好きな人、ちょっとニガ手な人、そのどちらにも今よりもっともっとスポーツを楽しんでもらいたい。「体育のツボ」はきっと君の体育の時間を今よりもっと楽しくするヒントになるはずだ!

ファイル1 かけっこが速くなるコツ

情報提供: アクトスポーツプロジェクト

ポイント1 スタート

「かけっこ」は1番スタートが大切だよ! まずは、利き足を調べてみよう!

- ①「気を付け」で立つ
- ②そのまま前に倒れていく。地面にぶつかるギリギリまで「気を付け」のままだよ。
- ③本当に倒れる直前で、自然に出た方の足はどっちかな? その足がキミの利き足だよ。自然に出た方(利き足)を後ろにして、スタートしてみよう!



ポイント2 ダッシュ

走っている時もカッコよく! しっかりと前を見よう。下を見たり、上を見たりしない。腕をしっかりと前と後ろまで振ろう! 脇が開かないように肘が少し体にふれるくらいがちょうどいいよ。(前は鼻の高さくらい、後ろでは肘を90度にするイメージ) 太ももを、しっかり上げる! 地面と平行になるくらいまで!



教えてくれた人
天池 沙代(アクトスポーツプロジェクト)
200Mハードルの選手としてがんばっています。トレーナーを目指して勉強中です。

情報提供: アクトスポーツプロジェクト

ファイル2 ボールを投げる!

- (右利きの場合で説明しています)
- ①目標に対して、左側が前になるように、横向きで構えます。
 - ②左足を上げます。
 - ③左足も目標に向かって出しながら右肘を肩の高さまで上げます。肘の角度は90度位になるように。同時に左手を目標にむけて、真っ直ぐに伸ばします。
 - ④左足を投げる方向に踏み込んだら、腰から徐々に体を前に向けていきます。同時に右肘を目標に向けながら伸ばしボールを投げます。
 - ⑤肘と手首をムチのように使って投げます。



教えてくれた人
桜庭 隆(アクトスポーツプロジェクト)テニスコーチ。ベトナムでもテニスコーチをしていました。ベトナム語話せます。

実際に「ツボ」を試してみた! など、このコーナーの感想をお寄せください。とりあげほしい種目のリクエストもOKです! (下記「ご意見・ご感想」係まで)



みなさん、今回の「ユメスポキッズ」勉強になったかな? みんなも外でスポーツして、私に挑戦してください! 保護者の皆様の沢山のご要望、お待ちしております。(熱血社長)

はじめまして、編集長アキです。みんな、スポーツ好きですか? スポーツをやるのが好き、スポーツを見るのが好き、スポーツ扱ったゲームをするのが好き、どんな事でもますますスポーツに興味をもってみようよ。ユメスポキッズが、そのきっかけを作れたらうれしいな。(編集長アキ)

【ご意見・ご感想・ご要望はこちらまで】本誌をご覧になった感想をはがき、FAX、メールのいずれかにてお寄せください。今後の誌面づくりの参考にさせていただきます。(はがきの宛先)〒060-0061 札幌市中央区南1条西10丁目1番2 SDDビル3F ユメスポキッズ編集部「ご意見・ご感想係」【FAX番号】011-251-5558 【メールアドレス】info@yumesupo.jp ※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理し、第三者へ、無断提供することはありません。

ACT 短期 テニス教室開催

小学生初心者対象(新1年生可)

開催日: 3/29(火)・30(水)・31(木)

受講料: 3日間で3,150円(税込)
お申込: 下記までお電話ください。
持ち物: 室内シューズ(ラケット貸出)

春の入会キャンペーン実施中
今、ご入会いただいた方に抽選でステキなプレゼントが当たります!
★ iPad nano、温泉 .etc
★ さらに、6カ月在籍で月会費1カ月無料!
※詳しくはスタッフまで。

アクトスポーツプロジェクト ☎011-398-7715
札幌市北区あいの里2条8丁目2-2 (JRあいの里公園駅から徒歩15分) 完備 AM9:30~

デコカレ??

デコカレは、月々の思い出を残せる手作りアルバムカレンダーです。

DeCo CALE
www.decoale.com

hatamoto.co
www.hatamoto.co

プロの選手に教わりたい方、将来プロの選手を目指す方へ

プロスポーツ 家庭教師のトライ

トライのプロスポーツ家庭教師部門には、各種目のプロフェッショナルが多数在籍しています。プロに教わりたい方、将来プロアスリートを目指す方のために、マンツーマンでも、チーム単位でもご希望に合わせて現役プレイヤー、元プロ選手、プロコーチの教師をご紹介します。お子さまから大人まで、さまざまなシーンでご利用いただけます。

各種目の教師の一部をご紹介します。

テニス	野球	サッカー
坂井利郎 元全日本チャンピオン、元日本代表選手。	野村弘樹 横浜ベイスターズで15年プレー、通算101勝、1983年最多勝投手。	野々村芳和 2001年に現役を引退。(財)日本サッカー協会公認コーチライセンス。

プロの選手に教わりたい方、将来プロの選手を目指す方は、

【お問い合わせ】0120-555-202 受付時間 9:00~22:00

家庭教師のトライ

ご利用シーン

- テニスの個人レッスン
- リトルリーグのコーチ招へい
- お子さまへの野球指導
- フットサルサークルのコーチ
- プロが教える本格トレーニング
- なわとび・水泳など苦手を克服 etc.