



## 本部ニュース No.289

子どもの成長期について大きく二つに時期に分かれると言われています。

6歳頃から9歳は、体の造りもしっかりしてきて筋肉も発達してきます。

言葉の意味も正しく理解できるので、遊びの延長のようなスポーツでも、頑張っ  
て乗り切った後の達成感や勝った時の満足感で心を満たすと自信がつき、その自信がどんな運動にもチャレンジする心を育てていきます。

運動は楽しい、苦しくても終わった後には喜びがあるということを、体に覚え込ませることで、次の成長期に繋がります。

10歳から12歳の運動能力を伸ばすには、親が運動する環境を整えてあげると良いです。

自主的に運動や練習をするという習慣がないので、親と一緒に練習など体を動かすのに付き合ったり見てあげたりする事をお勧めします。

自分から行動を起こせるようになるまでは1人ではただ疲れる・苦しいだけの運動と感じてしまいがちなので、親も一緒に楽しみながら体を動かすことや見守っている事で、子どもの喜びや楽しさにつながり意欲向上してきます。

様々なスポーツや運動・柔軟体操やストレッチ・簡単な筋力トレーニングなどに挑戦してみましよう。

コロナで活動にも個人の運動にも少なからず制限があり、子どもの身心ともに成長期の大切な時期に影響を及ぼしている事は拭えない事実ですので、補う意味を含めて少しでも家庭で出来る事を親から子どもに教えて上げたり、一緒に体を動かしたりして大切な時期のサポートをして頂き、コロナによる子供への影響を少しでも小さく出来たらいいなと私は思います。

サッカー 部長 酒井 大介

★ ★ ★ 今月の予定 ★ ★ ★  
9月26日(土) PM 7:00~ 育成会事務局会議

★ ★ ★ 放課後子ども教室 ホッと大夢 ★ ★ ★  
9月はクラブ活動のみの活動となります。



# リレーエッセイ



第289回

思いつくまま気ままに・・・

サッカー部 加藤 義崇

息子の司が3年生の時にリポルバーに入団しました。同じクラスの団員に「一緒にやろう」と言われ、本人が「やってみたい」と言ったのがきっかけです。

学童のお迎えなどで学校を訪れた時など、夜遅くまで元気に活動している団員の姿をよく目にしていたので、ぜひその一員になり、息子の成長につながれば良いなあ、と思い入団を決めました。

体が小さく体力のなかった息子ですが、日々の練習に参加することで、体力が付きました。校内の持久走大会の順位も2ケタから上位になり、成長を実感しています。



今でも忘れられない場面があります。それは息子が初めてシュートを決めた時、チームメイトのみんなが自分のことのように喜んで息子に駆け寄ってくれたことです。本当に良い仲間に出会っていると、嬉しく思いました。コーチをはじめ、チームスタッフ、保護者の皆さんに支えられ今まで続けることができました。

コロナの流行のため、思うような活動が出来ない昨今ですが、残り半年あまり、無事に卒団出来ますよう、これからもよろしくお願いします。



・・・次回リレーエッセイはベース部です。