

Minamigokko HICKENSNEWS

平成 27 年 12 月 No.193 号

副代表 林 誠二



気が付けばあっという間に一年が過ぎてしまいました。
みなさんにとって 2015 年はどんな一年でしたでしょうか。

2015 年の流行語大賞は「トリプルスリー」でしたね。
・・・野球かよ。って思いませんでした?! 思ったよね!
2016 年の流行語がサッカーになるように期待したいですね。
ハリルジャパン! ハツとしないけど、頑張れ!

担当の学年の子たちにはいつもお話ししているのですが、大人の真剣なサッカーを
いっぱい見てください。見させてあげてください!

最近テレビではあまりサッカーの生中継を放送されないのですが、この時期は
Jリーグがシーズンオフだけいっぱいサッカーやっています。
天皇杯、皇后杯もあるし、高校サッカー選手権もあります。
特に高校サッカー選手権は横浜の三ツ沢競技場でも行われ、格安。

年末年始も家族で観戦なんていかがですか?

私が子供のころの高校サッカー選手権で活躍していた選手はほぼ引退 or 引退に
差し掛かりました (松波正信とか川口能活とか北島秀朗とかね。笑)
けどそういうスター選手の記憶って結構子供たちは覚えているんですね・・・

2016 年はもっといっぱい子供たちの応援に行けるように
頑張ります!
皆様のご協力よろしくお願いたします!

迎春!!

副代表 山出 裕亮



さてさて今回のキッカーズニュースは、子供たちも読めるように
しましようというお願いがありました。

何を書こう…(◡‿◡)

クリスマス、年越し、お正月の思い出？う～ん、何を書こうかな
と悩んでいたのですが、相武山小学校が今年40周年と聞きました。

むむむっ！！これだ！！と思ったので書きます。実は、山ちゃん相武山小学校
20周年の時6年生でした。(何歳かバレるな～)

20年前の相武山小学校は、エレベーターは無かった！！正門の坂の下の駐車場は
確か畑だった・・・

ほかにキッカーズのコーチの中に相武山小学校を卒業したコーチは何人か
います。他の学年のコーチと仲良くなるのは良い事。

もし気になったら聞いてみましょう～

【ヒント】

6年生コーチ 1人

5年生コーチ 2人

3年生コーチ 1人 のはず・・・

答えは、グラウンドで♪それでは皆さま、来年もサッカーを楽しみましょう～。

身長が伸びる！肩甲骨盤ストレッチ

肩甲骨盤連動ストレッチを知っていますか？

肩甲骨と骨盤まわりの筋肉と、双方をつなぐ筋肉をストレッチする方法で、柔軟な筋肉をつくることで身長の伸びを
促します。

肩甲骨盤連動ストレッチ1

肩甲骨まわりの背中の硬さをとって身長アップ！

《パートナー》

あぐらをかいて座り、両手で子どもの左手首をつかみます。

体重を後ろにかけ、子どものうでをひっぱります。反対側も同様に行います。

【ポイント】

- 綱引きをするようなイメージで、子どものうでを引っ張る。
- 子どもが正しい向きに首を向けているかチェック

《子ども》

パートナーと対面で座り、両足裏をパートナーのひざに当てます。背中を丸めながら
後ろに倒れるように体重をかけます。

左肩ごしに振り返るようなつもりで、首を後ろに向けましょう。

反対側のうでは脱力して床に置いておきます。

肩甲骨盤連動ストレッチ2

胸とお腹のストレッチ

全身をひっぱって身長アップ！

《パートナー》

前傾姿勢になり、子どもの両手首をしっかりとつかみます。

自分の腰の上に子どものお尻をのせて、子どもの体を持ち上げます。10～30秒間キープしたら、子どものうでをひっぱって全身を引き伸ばしながら、ゆっくり下ろしていきます。

【ポイント】

- 子どものひじを伸ばしてあげる
- お尻ではなく、腰に子どものお尻をのせる
- ひっぱりながらゆっくり下ろす

《子ども》

両うでを上を伸ばし、手のひらを天井に向けます。体の力を全部抜いて、胸からお腹がスッキリ伸びるのを感じましょう。

肩甲骨盤連動ストレッチ3

体側のストレッチ

左右のバランスをとって身長アップ！

《パートナー》

子どもの右側に立って、両手で子どもの手首をとり、斜め上にひっぱり上げます。

子どもの様子を見ながら、10～30秒間、無理なく体側をストレッチさせます。反対側も同様に行います。

【ポイント】

- 子どものうでを斜め上方向に軽く伸ばす

《子ども》

左腰を床につけて横座りになります。

右手で左手首をつかみ両うでを右斜め上45度の方向に伸ばします。

【ポイント】

- 両ひじを曲げないようにしましょう

肩甲骨盤連動ストレッチ4

肩甲骨と体幹のストレッチ

体幹のバランスをとって身長アップ

子どもの後足を固定してあげましょう。

《パートナー》

左脚を子どもの左脚の外側に添え、脚が動かないようにせき止めます。

子どもの左うでを右手で、右うでを左手で上からつかみ、子どもの体をひねります。反対側も同様に行います。

【ポイント】

- 子どもの体をタオルを絞るようにひねるイメージで

《子ども》

右脚を大きく前に踏み出します。

上体を右にひねり、首は左を向きます。ひざは軽く緩め、つま先はまっすぐ前に向けます。肩甲骨のまわりと、体幹が伸びているのを感じましょう。

【ポイント】

- ひじを伸ばす
- バランスを崩さないように

肩甲骨盤連動ストレッチ5

内もものストレッチ

骨盤の左右のゆがみを調整して身長アップ

《パートナー》

子どもの左足首を持ち、扇を広げるような感覚で横に開きます。

右脚がズレないように、左手で固定しておきます。反対側も同様に行います。

【ポイント】

- あまり無理をさせず、様子を見ながらゆっくりストレッチさせる

《子ども》

仰向けに寝て、リラックスします。内ももが伸びていくのを感じながら、痛くなる直前までストレッチしてもらいます。

【ポイント】

- 全身の力を抜く

肩甲骨盤連動ストレッチ6

ふくらはぎのストレッチ

脚の長さを伸ばして身長アップ

《パートナー》

子どもの足を持ち上げ、ひざが曲がらないよう、自分のひざで軽く固定します。

つま先を軽く押していきます。反対側も同様に行います。

【ポイント】

- ひざ裏が強く伸びるので、子どもの様子を見ながら行う

《子ども》

床に仰向けに寝て、リラックスします。息を吐いて脱力します。

【ポイント】

- 体の力を抜いて、ひざを伸ばす

～広報からのお知らせ～

キッカーズニュースではみなさんからのご意見や楽しい話題・試合の写真などの投稿を募集しています。

広報専用アドレス news@minamigaoka-kc.jp

HP管理人アドレス web-master@minamigaoka-kc.jp