



# じゆう通信 第13号

発行日 平成28年5月21日  
 発行者 NPO法人 じゆう  
 住所 〒936-0851滑川市沖田新212-3  
 TEL (076)471-7542  
 FAX (076)471-7543

## じゆう体育教室

じゆう体育教室は、現在1年生から6年生までの25名で活動しています。今年度から、より多くの方に参加してもらえるように、水曜クラス(※)を始めました。新学年になり新しいお友達も増え、ますます元気に活動しています。

4月・5月のテーマは、「走る」です。ジャンプやスキップ等いろいろな動きを取り入れて練習しています。どんどん暑くなっていきますが、速く走れるように、運動会で輝けるように、頑張っ練習していきましょう！

Aクラス(1・2年)



Bクラス(3～6年)

※水曜クラス ①17:00～17:50 ②18:00～19:00

## JYUU陸上クラブ

JYUU陸上クラブは、上市町、滑川市、入善町在住の小学3年生から中学3年生までの17名で活動しています。多学年での練習の中で、お互いに切磋琢磨しながら自己記録更新に向けて、日々練習に励んでいます。

<5月の大会結果>

○上市町児童陸上競技記録会

5年ハードル走 飛弾 和香さん 1位

○富山県中体連春季記録会

走幅跳 谷口 豪さん(中学3年生) 2位



練習風景



今シーズンのメンバーの活躍が楽しみです！

クラブの見学・体験、随時できます。

陸上競技に興味のある方、一度お越しください。



## こんな教室やっています！！

今回は、5月に開講した2教室をご紹介します。  
鉄棒・マット・縄跳びを中心に行います！

○上市パル体育クラブ

曜日：月曜日(月3回)

時間：①17:00～17:45 ②18:00～18:45

対象：年中・年長

6月の予定：6日・13日・20日



○黒部メルシー体育クラブ

曜日：木曜日(月3回)

時間：17:30～18:15

対象：年中・年長

6月の予定：2日・9日・16日

5月入会は  
教材費3,000円が  
無料です！  
全員にバッジプレゼント

## じゆうっこ紹介コーナー

質問内容 ①新学年になって頑張りたいこと  
②教室(クラブ)で頑張りたいこと

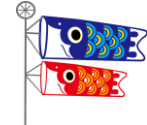


← 才田 章人さん(B)

富山市立東部小学校6年

①運動会の全校リレーで1位になりたい

②持久力をつけたい(3分間走など)



梅沢 信吾さん(陸上) →

上市中央小学校6年

①100M走15秒台を目指して、練習を真剣に取り組む

②キャッチボールとしてボールをしっかりとめていく

児玉  
の  
つぶやき

朝夕の寒暖の差が激しい今日この頃ですが、皆様は体調など崩されていないでしょうか。  
先日、じゆうパートナー講師の野末先生(メンタルトレーナー)のお話を聞く機会があり、「信頼関係を築くには、まず相手の話を聞くこと」と教わりました。指導者(私自身も含めて)は、ついつい自分が正しいとばかりに伝えることに力を入れてしまうものです。しかし、本当に伝えるためには、まず信頼が必要であるということです。「伝える」→「伝わる」の前に、聞くことによる信頼がある。信頼があるから「伝え」たときに「伝わる」のだと気づかされました。野末先生、お忙しい中、スタジオじゆうにお越しいただき、ありがとうございました。



メンタルトレーナーによるご相談も、スタジオじゆうにおまかせください！詳しくはHPをご覧ください。

『じゆう通信1号～12号』はHPで公開しています。アドレスはこちら→ [www.studio-jiyuu.com](http://www.studio-jiyuu.com)

