

四郷ジュニアスポーツ・カルチャークラブ

JSCクラブだより

第1号

文責 奥村

R6年4月23日

3年目の挑戦・新しい仲間との出会い・感謝の心で

3年目の本年度、「井郷ジュニアスポーツカルチャークラブ」から「四郷ジュニアスポーツカルチャークラブ」に名称を変更し、4月19日にスタートしました。昨年度より、クラブ員が9名増加し、86名になりました。

本年度よりスポーツ安全保険に全員加入してこの活動を進めていきます。この事業は「子どもの健全育成を通して地域づくりを推進する」のがねらいです。四郷JSCクラブに参加する皆さんが、ルールを守り、安全・安心に楽しく活動していきましょう。

今回の「JSCクラブだより」では、四郷JSCクラブの各種目の基本的な練習内容やルールなどを示します。



「井郷JSCクラブの約束」 “安全・安心、楽しい活動”

- ① 実施日は、無断欠席をしない。
- ② 指導する先生の指示を聞いて活動する。
- ③ ふざけた行動、遊び半分の取組をしない。
- ④ 運動時の服装は、体育時と同じとする。靴は運動靴とする。
- ⑤ 荷物は指定された場所に整頓して置く。
- ⑥ 道具や備品は学校のを借用する。
- ⑦ 準備・片付けは責任をもって行う。
- ⑧ 故意に備品などを破損した場合は、弁償する。
- ⑨ 活動中止の連絡は、極力前日までにする。天候等で、当日中止の判断をした場合は、3時20分下校とする。
- ⑩ 指導者や補助員の注意等を守れない場合は、保護者に連絡をし、退会してもらう場合もある。【相手の気持ちになって⇒蔑む言動は厳禁】

お茶は多めに持ってくる。

汗ふきタオルも持参、メガネは固定して使用

【サッカー】 運動場 27名

「クラブの約束」

- ① サッカーの楽しさを味わうために、仲間を大切に、全力でプレーする。
- ② あいさつや返事をしっかりと行い、礼儀を大切にする。
- ③ キビキビ行動をする。
- ④ コーチや補助員の指示を守る。

●指導者 大野克彦
山本明守、加藤豪司
八木龍雅、松本大雅

●補助員 唐沢美沙

「注意事項」

- ① あいさつや返事を大きな声で元気よく行う。
- ② 仲間を大切に仲良く練習する。(相手の気持ちになって)
- ③ 体調が悪くなったり、休んだりする時は必ず連絡する。



練習メニュー (基本のパターン)

- ・ 準備 (ボール, ビブス, コーン, 出欠チェック等) ・ 始めのあいさつ ・ 準備運動 (ランニング, ストレッチ, ボールタッチ等) 5分
- ・ 基礎練習 (パス, ドリブル, シュート) 10分~15分
- ・ 対人技能練習 (1対1, 2対2, 3対3, 4対2等) 10分~15分
- ・ チーム練習 (セットプレー, ミニゲーム, ゲーム等) 10分~15分
- ・ 整理運動 (ストレッチ) ・ 終りのあいさつ ・ 片づけ 5分

●指導者

戸嶋義昭, 加藤了介
(奥村公朗)

●補助員

伊藤愛花, 山口真理子

【ミニバスケットボール】 体育館 42名

「クラブの約束」

- ① どんな時も, 全力で取り組もう。
- ② 仲間を大切にしよう。傷つく言葉は禁止
- ③ 先生 (指導者・補助員) の指示を守ろう。
- ④ 安全に心がけよう。

お茶は多めに持ってくる。
汗ふきタオルも持参
メガネは固定して使用

「注意事項」

- ・ 友だちのミスを認め, 励ますこと (けなさない)
- ・ 自分の失敗を相手や環境のせいにならないこと
- ・ 最後まであきらめないこと
- ・ 自分勝手なことをしないこと ・ 安全第一

練習メニュー (基本のパターン)

- ・ 準備 (ボール, ビブス, ゴール, 出欠チェック等) ・ 始めのあいさつ
- ・ 準備運動 (ランニング, ストレッチ等) 5分
- ・ 基礎練習 (ボールハンドリング, パス, ドリブル, シュート) 10分~15分
- ・ 対人技能練習 (1対1, 2対2, 3対2, 3対3 等) 10分~15分
- ・ チーム練習 (ミニゲーム, ゲーム等) 10分~15分
- ・ 整理運動 (ストレッチ) ・ 終りのあいさつ ・ 片づけ 5分

【ファンファーレ (金管)】 音楽室 17名

「クラブの約束」

- ① どんな時も全力で取り組もう。
- ② 仲間を大切にしよう。
- ③ 先生 (指導者・補助員) の指示を守ろう。
- ④ 楽器を大切に扱おう。

●指導者 松浦宏美
村松智佳子
●補助員 斉藤幸子

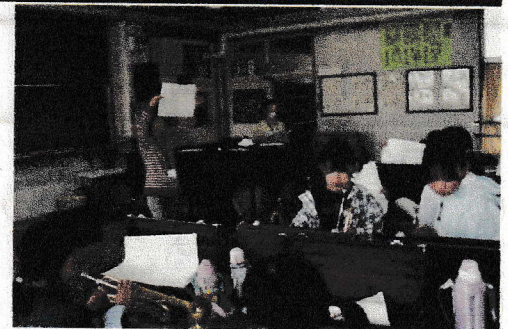
「注意事項」

- ・ 仲良く, 励まし合う。
- ・ あきらめずにがんばってみる。
- ・ 自分勝手なことをしないこと。
- ・ 感謝の気持ちを忘れないこと。

練習メニュー (基本のパターン)

- ・ 準備 (楽器, 楽譜, 出欠チェックなど)
- ・ 始めのあいさつ
- ・ リズムトレーニング (楽器なし)
- ・ 基礎練習 (スケール・ロングトーン)
- ・ 曲練習 ・ 終りのあいさつ
- ・ 片づけ (マウスピース洗い)
- ④ハンカチ, A4ファイルかA4サイズのノート

【活動の流れ (日程)】 ※活動日 (火・金) のスケジュール (帰りの会后, 活動場所に移動する)



15:25	15:30	:40	:50	:00	:10	:20	:30	16:35
移動, 受付, 準備, 整列	・ 開始あいさつ, 練習内容の指示・伝達, アップ ・ 以下, 各クラブのメニューで活動する ・ 終了あいさつ						片付け 移動 運動場整列	(通学班下校) 16:40 下校完了

【活動日 (予定)】 4/19(金) 4/23(火), 4/26(金), 4/30(火), 5/7(火), 5/10(金) 5/14(火), 5/17(金), 5/21(火), 5/24(金), 5/28(火), 5/31(金), 6/4(火) 6/7(金), 6/11(火), 6/14(金) 6/18(火), 6/21(金), 6/25(火), 6/28(金), 9/6(金), 9/10(火), 9/13(金), 9/24(火), 9/27(金), 10/1(火) 10/4(金), 10/8(火) 【28回】 ※7月, 9/3(火)は活動なし ※10/8に「締めくくりのコンサート」を実施