

# ゆうえんち通信 第2号 2010年6月20日

うとうしい梅雨の季節がやってきました。外で元気に体を動かすことが大好きな子どもたちは、お部屋の中でおとなしく遊ぶなんてことはちょっと苦手で、ストレスをためているかもしれませんね。テレビゲームをしたり、DVDを観たりということが多くなるかもしれませんが、テレビの前を少し離れて、オセロや将棋など頭を使うボードゲームをしてみませんか？サッカーをはじめ、多くのスポーツでは、運動能力と同時に頭を使って考える力がとても重要になってきます。相手の動き、味方の動きを先読みする、展開を組み立てる、状況判断をすばやくする…これはスポーツだけでなく、「生きる力」にもつながります。外で遊べないことを逆手にとって、生きる力をはぐくんでみませんか？



## 開講式 & 第1回ゆうえんち

第1回のキッズスポーツゆうえんちはいかがでしたか？ 今回もとてもすばらしかったことは、みんな大きな声であいさつができていたことです。習慣づけができると、「あいさつしないと気持ち悪い」ような気がするようになってきます。大人から先に「おはよう！」と言ってあげる。大人から「ありがとう」を伝える。簡単なことのようにですが、振り返ってみると意外と言葉にしていることは少なかったりします。これを機会にあいさつの習慣づけができるといいですね。

スポーツチャンバラはやたらと剣を振り回すのとは違い、動作のひとつひとつに決まりがあります。ひとつの動作だけなら、お手本の通りにできるのに、2つ以上の動作を続けて行うと混乱してしまいますね。守りながら攻めるというのはかなり高度な技術のようです。

こんな子どもたちの様子を見ていると、もどかしかったり、できないことにイライラしたり、ということもあるかもしれませんが、大事なことは「できること」ではなく、「やってみること」です。頭を使うこと、からだを使うことを継続的にやっていくことで、脳とからだの運動性(コーディネーション能力)が出てきます。どうぞ温かく見守ってください。



## メール連絡について

第2回のご案内の際に「返信がエラーになってしまう」というご連絡をいただきました。こちらからお送りするメールがパソコンからとなり、またメーリングリストというシステムを使っているため、携帯端末の設定によっては、返信ができない状況が発生したようです。ご迷惑、ご心配をおかけし、申し訳ございませんでした。対策として、今後は info@himeji-kids.net から直接メールをお送りすることにしました。迷惑メール対策でパソコンからのメールを受信しない設定にされている方は、[info@himeji-kids.net](mailto:info@himeji-kids.net) からのメールを受信できるよう、設定変更をお願いします。

～食育コラム～

## 朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんは体のスイッチです。ご飯を食べると、胃や腸が刺激され内臓が活発に動き出します。また、食べ物が消化され栄養が吸収されると、脳にも唯一の栄養である炭水化物が補給され、頭が働くようになります。また、パンだけ、果物だけ、といった朝食はバランスが悪いだけでなく、腹持ちが悪く、体温も上がりにくいのです。まずは、3つのキャラクターを、朝食でしっかりとる習慣を！



**パクパクくん**

・エネルギーのもと  
ごはん・いも  
パン・シリアル など



**ニコニコくん**

・調子をととのえる  
野菜・きのこ  
海藻・くだもの



**メリメリくん**

・体をつくる  
肉・魚・卵  
大豆・大豆製品など

## コツコツくんの食べ物、牛乳・ヨーグルト・小魚もプラスして。

\* バターや砂糖たっぷりの菓子パンはさけないもの。どんなおかずにもあうごはんはバランスがとりやすくおすすめ。しらすごはん、汁物におとし卵、キャベツ+まぐろ缶詰でレンジ蒸しなど、時間をかけずに朝食を用意したいですね。

次回ゆうえんちのご案内 ※詳細は後日メールでご連絡します。

7月18日(日) 時間未定 タグラグビー教室/スポーツエリア姫路の形

7月25日(日) JFA キッズサッカーフェスティバル in ユニバーの参加者募集中！

<連絡先>

姫路市サッカー協会 キッズ委員会 <http://himeji-kids.net/>

<http://himeji-kids.net/i/> (携帯サイト)

キッズスポーツゆうえんち事務局 綾部由美

〒672-8031 姫路市飾磨区妻鹿 311

TEL&FAX 079-246-5684 携帯 090-8820-6601

E-mail [info@himeji-kids.net](mailto:info@himeji-kids.net)

