

広報

きたもと

5月
2016 No.939

特集面

きっと、もっと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!



スポーツ

特集

大人も子どもも

みんなで体を動かそう!

Vol.1

がんばるキッズダンサー紹介

Vol.2

速報 めざせ毎日1万歩運動

大人も子どもも みんなで体を動かそう!



Vol. 1

キッズダンサーが“みんなで楽しく”

北本市には、エアロビクスのジュニア(小学生)高校生(全国大会やアジア大会などで、毎年優勝・入賞する子ども(キッズダンサー)たちがいます。そのキッズダンサーは、どのような練習をして優秀な成績を修めているのでしょうか。今回は、そのような子どもたちを紹介し、北本のダンスに関する活動を特集します。

キッズダンサーの輝かしい成績

切れのある動きと、高い跳躍。鍛え抜かれたその演技は、見るものに感動を与えます。正木怜さんは、全国子どもチャレンジカップ東京大会で優勝、全国エアロビクスコンテスト東北大会で優勝。中野璃華さんは、全国エアロビクスコンテスト南関東大会で優勝。秋山夢翔さんは、全日本エアロビクス全国大会で優勝、全日本エアロビクスコンテスト全国大会で最優秀選手賞を受賞。秋山飛依さんは、全国子どもチャレンジカップ全国大会で優勝しました。

これらは平成27年に限った話ではなく、全国大会で2位までの人が参加できるアジア大会では、横田舞香さんが平成24年から26年まで3年連続で優勝を果たしています。

キッズダンサーの活動

北本市には、それらの優秀な成績を修めたキッズダンサーに限らず、ダンスチームに属して、ダンスを練習している子どもたちがたくさんいます。そのダンスチームでは、みんなで楽しく指導方針に活動をしているそうです。確かに、教室の雰囲気は明るく、始めのあいさつから練習の終わりまで、子どもたちには笑顔が絶えません。教室内では年上の子どもが年下の子どもに面倒を見てあげたり、卒業生も練習に顔を出したりと、良好な人間関係が育成されているようです。

そのダンスチームの指導者は、「基本はダンスを楽しんでもらうことが一番と考えています。一方で、選手としての活躍をめざす子どもたちの思いもある。更なる活躍をめざす子どもたちには、厳しい態度で向き合います」といいます。そして、「あいさつなどの礼儀も大切であり、当たり前前ができないようでは、ダンスでの活躍も難しい。心技体がそろって初めてダンスでも活躍できるものです」といいます。



速報! Vol.2 北本市めざせ毎日1万歩運動

運動を通じて北本市民が健康で長生きできるよう、平成27年度に新たな事業を実施しました。

北本市めざせ毎日1万歩運動とは？

活動量計(歩数計)を活用し、運動実技講習、栄養講座を受けながら、6か月間各自ウォーキングに取り組み、「成果の見える健康づくり」を実践するものです。月1回の集まりでは、和気あいあい。参加者同士楽しく交流しながら、継続のための意欲を高めました。毎月、ドキドキの歩数上位者ランキング発表も…!

プログラムの特徴

- 事業の前後で血液検査、体力測定により、効果を判定
- 通信機能が付いた活動量計を使用し、毎日の歩数、消費エネルギー、体組成等のデータを蓄積



月1回の専門家による運動指導。皆さん楽しみに集まりました。

◆事業参加効果

血液検査の中性脂肪が減少!
善玉コレステロールが増加!
血糖値が下がった!
腹囲(お腹周り)が減った!
血圧が下がった!
などなど…
多くの人に大きな効果が出ました。

参加者1日平均歩数

8月: **7,394**歩

2月: **8,266**歩

1日1万歩達成者

121人中**47**人
(達成率 **38.0%**)

参加者の声

目標があることで、意識して生活できるようになった。

歩くことが苦にならなくなった。

四季を感じながら、毎日歩くのが楽しくなりました。

この事業を長期にわたって継続して!

皆さんと交流できてよかった!



参加者の皆さん



特に優秀な成果を修めた皆さん

平成28年度もこの事業を予定しています! 詳しくは、広報7月号で!

スポーツ健康課 ☎594-5568

輝かしい成績をおさめたメンバーたち



秋山 夢翔さん

全日本エアロビクスコンテスト全国大会優勝
全日本エアロビクスコンテスト全国大会 最優秀選手賞受賞
NAC-JAPAN NPOアフラックカップ 優勝



正木 玲さん

全国こどもチャレンジカップ東京大会 優勝
全国エアロビクスコンテスト東北大会 優勝



秋山 飛依さん

NAC-JAPAN NPOアフラックカップ優勝
全国こどもチャレンジカップ全国大会 優勝



中野 璃里華さん

NAC-JAPAN NPOアフラックカップ 2位
全国エアロビクスコンテスト南関東大会 優勝

Interview

広報きたもとで募集を見て、子ども達がやりたいというので入れました。週4日程度通っていますが、子ども達が日々楽しく通ってくれているので、送り迎えも苦ではありませんね。ダンスがうまくなったのも当然嬉しいですが、年齢の下の子の面倒をみることで、子ども達の心の成長も感じられて嬉しいです。



保護者
秋山 夢翔・飛依さんのお母さん

Interview

先生は優しく面白い。でも厳しい時は厳しくメリハリがあります。メンバー仲がよく、一緒に踊るのが本当に楽しい。練習はきつい時もあります。特に基礎練習は徹底してやらされます。でも、踊ることが好きだから全然苦じゃありません。

メンバー

左から
正木 蒼さん
正木 玲さん
松本 萌花さん



ディズニーライブに
3年連続参加!



地域活動にも積極的に参加

このダンスチームでは指導方針である「みんなで楽しく」を実践するため、クリスマス会やディズニーライブへの参加などを積極的に進め、ダンスを楽しむ環境づくりにも配慮しています。

その成果として、難関といわれるディズニーライブのオープニングダンスのオーディションにも3年連続で合格しています。

また、市内の地域活動にも積極的に参加し、平成27年はサマーフェスタ、菊まつり、イルミネーション点灯式などに参加し、地域の人たちに喜んでいただき、これも子どもたちのやる気につながっています。

継続は子どもの自信につながる

最後に、そのダンスチームが、なぜ「みんなで楽しく」が大事だと考えているのか、指導者に尋ねました。

「一つのことを長くやり続けること。それは子どもたちの大きな成長につながります。やり続けられたことへの自信、また、ダンスでは学校の誰にも負けないぞといった自信は子どもたちの心の支えとなります。やり続けるためには楽しいのが一番です。子どもたちみんなが何か一つ自信を持って生きてくれる。北本市がそんなまちになったらいいですね。」と指導者は話します。

こうした、子どもたちとそれを支える人たちの活動が、北本市の子どもたちの成長と飛躍につながっているのです。

北本市のスポーツ団体情報等は
市ホームページ「スポーツ」
をご覧ください。

【QRコード】



スポーツ健康課 ☎594-5568