EWS REPO

7月28日(木) 第3回 小学生フットサル大会 熊本市総合体育館 体育堂杯

総勢20名が参加し開催されまし 今回は、県内各地から12チーム

れました。観客席の保護者や友 ぐり、シュートが決まると、力強元気いっぱいにコート内をかけめ 繰り広げられました。選手たちは グが行われました。 チームによる予選リーグが行わ くガッツポーズを決めていました。 (からの大きな声援の中、熱戦が 午後からは各パート1位のチ 午前中は4パートに分かれ、3 トに分かれてフレンドリー と、その他のチームで2つのパ ムで行われる決勝トーナメン 提供をうけた、パンや飴、ラーメ

熊本FC.Aの対決となり、?-0 と大会2連覇を目指すプエルタ 昨年に引き続いての優勝となり でプエルタ熊本FC.Aが勝利し、

表彰式終了後、地域の会社から

囲気につつまれました。 ぎやかな声があがり、和やかな雰 いました。結果がでるたびに、に 手たちは、何が当たるかわくわく がありました。熱戦を終えた選 チームに当たるお楽しみ抽選会 ンなどいろいろな賞品が参加全 ながら、抽選の結果を見守って

ツイスト

スキップ

足タッチ

さまでした。 選手の皆さん、暑い中おつかれ

> ながら歩きます。そのとき上半 をまたぐように脚をクロスさせ

ましょう。

と横腹を意識しやすくより効果 上半身を上げた足の方に傾ける は左手でタッチします。そのとき 上げたときは右手、左足のとき で触れながら進みます。右足を 足を体の横に上げ、その足に手

上体をまっすぐ保つように意識し

ように行います。

のとき太ももで水を持ち上げる 水の中でスキップをします。そ

)をイメージします。そのライン

体の前にまっすぐ一本のライ

決勝戦は、白鳥サッカークラブ



▲連覇達成!

が少なくなり効果が薄くなって 身を動かしてしまうと腰の捻り せん。脚の動きに合わせて上半 身は前方を向いたまま動かしま

きいますので注意しましょう。

ぎの筋肉も鍛えられます。 えてみましょう。同時にふくらは をしつかり上げ、つま先で体を支 余裕のある方は、支持脚のかかと

体障 **反水路水泳記録会**

背泳ぎの3種目で、日ごろの練 が参加し、50 の自由形 平泳ぎ・ で開催されたこの大会には14名 事業団と熊本市水泳協会共催 7月4日(日) アクアドームくまもと 選手の顔には充実感とともに笑声援に後押しされ、ゴールした 会場に響き渡っていました。その 顔がこぼれていました。 ・ガンバレー!」という声援が

最終結果

優

勝

第3位 準優勝

黒石団地

白鳥サッカークラブ ブール 夕熊 本 F C A

第4位

ベルグ八代FC フットボールクラブ

られたのではないしょうか。午後 からのレースでは、子どもたち その一生懸命泳ぐ姿に力を与え の好記録が続出していました。 応援していた子どもたちも、

銅メダリストの梶原紀子さんが

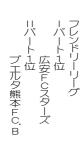
今回は、アテネパラリンピック

れると会場から大きな歓声が沸 参加しました。名前がコールさ

きあがりました。

第38回九州学童通信水泳記録

習の成果を試しました。



子どもたちからの ガンバレー

ということで、レースを見ていた 会の休憩時間を利用しての開催



プエルタ熊本FC.Aのみなさん

₹0 4

総務課 企画広報班 スポーツプログラマー 前田 裕之 日本体育協会公認

水中ウォーキングについて(3)

アップに効果のある歩き方を

今回は、お腹周りのシェイプ

泳編は今回で最終回。

ワンポイントアドバ

Me



なってきます。 ががでしたか?これから気温が低くなりプールに向かう足が重く て月号から3回にわたり水の中での歩き方を紹介しましたが、

自分のペースに合わせて無理なく続けましょつ!! 」れからが勝負です!: 継続は·*ですね。