

## 参加者に聞いてみた！

てつぼうと鬼ごっこがたのしいです。ほかの学年の人たちとたくさん体を動かすので、スポーツクラブが終わったあとはとても気持ちがいいです。コーチは面白くて優しいので会うのが楽しみです。これからもスポーツクラブを続けていきたいです。



上組子どもスポーツクラブ 内藤 かえでさん

スポーツクラブで初めてポッチャという障害者スポーツを知りました。やってみたら意外と難しかったけど、楽しかったです！知らないスポーツを体験できたり、鬼ごっこ等の遊びもできて、いつもスポーツクラブが楽しみです！



青葉台子どもスポーツクラブ 沢田 胡朱さん

### 保護者の声

上の子が習い事をしているのを見て、「自分も習い事がしたい!」と欲していたとき、お友達に誘ってもらったことをきっかけにスポーツクラブに入会しました。学校の体育館で行っているため、スポクラの開始時間までは学校内で過ごすところ、こどもがケガをしても丁寧に連絡をいただけることも親としては安心できます。放課後はなかなか体を動かす機会がないため、とても楽しんで取り組んでいます。

### 保護者の声

スポーツクラブに参加するきっかけは「仲良しのお友達がやっているから」でした。特定のスポーツではなく、様々なスポーツを、遊びを取り入れながらやることで、こどもたちは無理なく、そして楽しく、体を動かしています。引っ込み思案だった本人が、リーダーシップをとることもあるようで、親としては驚いています。今では自分から「友達を誘いたい!」と言うほどスポーツクラブを楽しんでいます！

## これで解決！ Q&A

### Q1 どんな人が教えてくれるの？

長岡市スポーツ協会の公認指導者が担当します。色々なスポーツ種目に携わってきた指導者が、身体を動かす“楽しさ”をお伝えします。

### Q2 どんなスポーツをやるの？

全てのスポーツに通じる基礎部分(走る・跳ぶ・投げるなど)の運動をメインに行います。特定の種目にこだわらず、様々な用具を使った運動遊び、スポーツ体験を行います。

### Q3 どれくらいの人数が参加しているの？

現在、長岡市内32の小学校で約900人の小学生が参加しています。

### Q4 料金はどれくらい？

1年を3期もしくは2期に分け、期ごとに料金を徴収します。1回あたり500円計算で、クラブごとに参加料を設定しています。

### Q5 怪我した場合は？

活動内容・環境には細心の注意を払い、こどもたちの安全を第一に考えた指導を心がけております。万が一の怪我については、主催者で傷害保険に加入しています。

### Q6 何か用意しなければならないものは？

運動できる服装・内履きがあれば大丈夫です。また、夏場は給水用の飲み物やタオルを必ずご準備ください。

## 会員募集!!

～元気いっぱい体を動かそう!～  
学校の体育館で放課後運動教室を開催しています



# こども スポーツクラブ



こちらからも  
体験申込  
いただけます



【お問い合わせ・お申し込み】  
(公財)長岡市スポーツ協会  
〒940-0084 長岡市幸町2-1-1 (さいわいプラザ2階)  
TEL 0258-34-2130 FAX 0258-34-2170

(公財)長岡市スポーツ協会

# 運動遊びはこどもの心と身体の健全な発育を促します!

## 主な運動プログラム



### 多様な動きづくり

全ての運動につながる、身体の器用さやバランス感覚・リズム感覚を身につけます。脳神経系を刺激する運動も取り入れ「学ぶ力」の向上も促します!



体を巧みに動かす能力の向上



コミュニケーション能力・  
社交性・協調性の発達

### 仲間との交流・ふれあい

学年の枠を超えて、たくさんの仲間との交流・ふれあいをする事で、相手を思いやる力や社交性など『コミュニケーション能力』の向上を促します!



用具を使いこなす能力の向上

### 用具を使った運動・遊び

バリエーションに富んだ様々な用具を使いながら、「投げる」「捕る」などの基本的な運動能力を身につけます!力の加減や正確性など『調整力』の向上を促します!



理解力・  
創造力の向上

### いろいろなゲーム・鬼ごっこ

ルールのある中でゲーム遊びに取り組みます。時には、自分たちでルールを考えながら活動することで考える力や表現する力など『創造力』の向上を促します!

## こどもスポーツクラブとは

### 目的 こどもたちが運動に親しみ、スポーツを通じて成長できる環境づくり

体を動かす機会を提供し、こどもの運動能力・体力の向上を目指すとともに、スポーツへの興味・関心を高め、スポーツ好きで意欲あふれる、元気なこどもを増やします!もっとスポーツを楽しみたい、スポーツをやりたいというこどもたち大歓迎!!

### 事業背景 ライフスタイルの変化(利便性の向上、遊び場の減少)

体力・運動能力の低下、  
外遊び・集団遊びの減少



- 運動遊びができる場をつくる
- こどもの可能性を広げる環境づくり
- 体を動かす楽しさを学ぶ

### こどもスポーツクラブに参加するとこんな良いことが!?

#### 運動習慣の定着!

運動は、健康にとって第一!こどもの頃に運動が好きになることで、運動習慣の定着につながり、生涯にわたっての健康・体力づくりにもつながります。

#### 人間力のUP!

運動を通して、「学ぶ力」「創造性」「コミュニケーション能力」など社会で役に立つ能力を身につけることができます。時には失敗も経験して、立派な大人へと成長していくことができます。

#### 生活リズムの向上!

幼少期の生活習慣が生涯の生活リズムの基礎を作ります。思いっきり身体を動かして、たくさん食べて、たくさん寝る。運動することが生活リズムを整えることに密接につながります。

### なぜ、幼少期の運動が大切か?

～身体の神経系を伸ばす、もっとも大切な時期～

5、6歳頃(プレゴールデンエイジ期)から、人生でもっとも急激に神経系が発達する時期を迎え、9～12歳頃(ゴールデンエイジ期)には、大人とほぼ同じ水準になります。この時期に運動経験(運動刺激)をたくさん積むことで、身体感覚やバランス感覚、リズム感覚、反応能力などを伸ばすことができます。また、遊び感覚で行う運動ほど、効果的に神経回路がつけられ、感情コントロールやコミュニケーション能力などの人格形成にも深く関係していきます。