

# ぽっと通信 vol.8



みなさん、こんにちは。NPO法人クラブぽっとマネジャー森です。  
 師走、12月です。寒くなってきましたが、冬の準備はぽっちりでしょか？  
 NPO法人クラブぽっとでは、より地域にスポーツや運動・健康情報をお届けするためにHPのリニューアルの準備をしています。1月よりお披露目できる計画ですので、皆さんお楽しみに☆  
 ぜひ、月に1度の会報誌、目を通してみてください!!今月も「呼吸」についてのコラムですよ!  
 皆さんやってみてくださいね☆

## 今月のお薦めショット!



## ◆今月のコラム◆

### 「呼吸」の大切さを考えよう!!②

11月号で「呼吸」の大切さについてお話ししましたが、今回は正しい呼吸についてです。  
 呼吸は、肺が空気を吸い込んで・・・と思っている人もいますが、呼吸で重要なのは**横隔膜**です!!息を吸うときは横隔膜が下がってスペースができ、その時に肺胞が膨らむことができ、息を吸うことができます。肺は筋肉ではないので自分で動かさませんが、**横隔膜は筋肉ですので、自分で意識的に動かす**ことができます。  
 そんな呼吸ですが、自分が正しい呼吸ができているのかチェックする方法があります。



- ①まず仰向けに寝転んで自然に意識せずに呼吸をしてみます。
- ②自分ではない人に、胸とお腹を見てもらい、**息を吸ったときに胸とお腹が同時に膨らみ、**
- ③**息を吐いたときに胸とお腹が同時にしぼむ**かチェックします。

胸とお腹が同時に動いている人は正しい呼吸ができていますが、胸がしぼんでお腹が膨らんだり、胸が膨らんでお腹がしぼんだりする人は要注意です!!

そういう人のための簡単なトレーニング!!**風船を膨らますトレーニングが有効**です。風船をくわえて、鼻から息を吸い、口からゆっくり息を吐きながら風船を膨らませます。この動きを3回繰り返してまた風船を縮めて1~2セット繰り返します。ポイントは、息をしっかり風船の中に吐ききることです!!人は息をしっかり吐ききることができれば、自然に吸うことができます。ご自宅でも簡単にできるトレーニングですのでぜひチャレンジしてみてください!!

## ◆今月の教室紹介◆ ぽっと寺子屋理系脳トレコース



そろそろうちの子も何かしたいんだけど、「理系脳トレコース」ってどうなのかしら?

「ぽっと寺子屋理系脳トレコース」は、**小学生を対象**とした科学実験と脳トレパズルなどを組み合わせた、**論理力、発想力、思考力を身につけるプログラム**です!!  
 毎回30分程度脳トレパズルに取り組んだあと、実験に取り組みます。ただ、実験をするのではなく、「**なぜその現象が起こるのか**」などを考えながら、論理力や思考力などを刺激します。参加者からは、「理科の成績があがった!!」や「学校で理由をしっかりと話せるようになった!」などの感想をいただいています!!



～ぽっと寺子屋理系脳トレコース～  
 日時：第2,4土曜日 13:30~15:00 (月2回)  
 場所：ぽっとジム (クラブぽっと事務所内)  
 対象：小学1~6年生  
 会費：2,000円/月

# ぽっとサロン 朝市

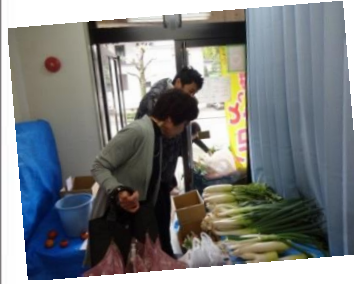
平成27年11月10日（火）

11月10日(火)にぽっとサロンで『朝市』を開催しました！

地域の方々が白菜や大根、ミニトマト、柿・・・などなど、元気な野菜たちを提供してくれました！当日はたくさんの方が訪れ、朝はサロンいっぱいあった野菜たちも午前中でほぼ完売☆

そしてこの日は朝市とサロンを並行して開催！！朝市をきっかけに新しい方もサロンに参加してくれ、朝市、サロンともに大盛況でした！

「またやってほしい！」という声も多かったので、第2回目も計画中です！すぐ売り切れになってしまうので、お早めにお買い求めくださいね♪



ぽっとサロンで『餅つき大会』やります！

日時：平成28年1月12日(火) 10時～  
場所：ぽっとサロン



NPO法人クラブぽっとでは、HPやfacebook、Twitterなどで情報発信しています!!

## 教室ブログ



各教室の様子を指導者が報告しています!!

## アルバム



イベントや教室の様子がアルバム形式でご覧いただけます!!

## イベント情報

TOP> 社の子について > 会費について > 教室紹介 > スタッフ紹介 > 教室の様子 > アルバム > イベント情報 > 会報誌 > 予定 > 申し込み

### イベント情報

NPO法人クラブぽっとの最新のイベント情報を掲載しています。

名称	日程	場所
杜っこクラブ春休み2014	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっとリイェンスクラブ～夏～	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっとサマーキャンプ～2014～	平成26年8月11日(月)～12日(火)	チラシをご覧下さい。
ぽっとチャレンジキャンプ	平成26年8月17日(木)～18日(金)	チラシをご覧下さい。
杜っこクラブ夏休み2014	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
ぽっと第11回中等教育「まご」スーパ～	チラシをご覧下さい。	チラシをご覧下さい。
日帰り自派ツアー	平成26年11月23日(土)	金沢運動劇団の森
ババともちやくちゃんぽんらう&餅試し	平成26年11月23日(土)	金沢運動劇団の森
試練の星～最速の忍者になれるのか～	平成26年11月23日(土)	杜の里小学校体育館石井

春休みや夏休みなどのイベント情報がアップされています!!



地域ボランティアのfacebookでは、地域行事への参加者募集情報、イベント情報、活動報告などが情報発信されています!!



ぽっとの子のfacebookでは、杜っこクラブなどの発発コンセプトの教室報告などが情報発信されています!!



HPはこちら⇒



Twitter

@clubpot

お得なイベント情報は、HPやfacebook、Twitterで先行発信しますのでぜひチェックしてみてください!!

## 【特定非営利活動法人クラブぽっと】

金沢市旭町2丁目19-33 ブライト・イン押田 1階

◆TEL&FAX：076-223-2360

◆HP：<http://morispo.sa-suke.com/>

◆MAIL：[mori-spo@hotmail.co.jp](mailto:mori-spo@hotmail.co.jp)

◆Twitter：[@clubpot](https://twitter.com/clubpot)

◆facebook(地域ボランティア)：<https://www.facebook.com/clubpot>

◆facebook(ぽっとの子)：<https://www.facebook.com/clubnoko>



スポーツ振興くじ助成事業