

# ぽっと通信 vol.5



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。  
 9月も始まり、子どもたちにとっては残念な・・・保護者の皆様にとってはうれしい!?日常が戻ってきましたね。働いている皆様にとっては9月だからといって大きな変化はないかもしれませんが、猛暑もやわらいで過ごしやすい金沢の秋に近づいてきました!!クラブぽっとの夏休みの活動の様子は、HPやfacebookに載せてあるのでぜひご覧ください。毎月1回の会報誌ですが、クラブの情報、地域の情報、スポーツの情報を皆様にお届けしますので、ぜひ目を通してください!

## 今月のお薦めショット!



円陣! ファイトツ!!!



バトルボールで勝負だ☆ 戦闘中!!



使って貯めよう、筋肉貯金!!

## ◆今月のコラム◆

### コーディネーショントレーニングってなんだ!?②

今月号のコラムも、8月号に引き続き、“運動神経”がよくなる「コーディネーショントレーニング」についてです。

9月号でもお話したとおり、コーディネーション能力は7つの能力に分類されます(右図)。その中でも今回は、主に「**定位能力**」と「**連結能力**」を伸ばすトレーニングを紹介します!!



#### 【ボールonボール (定位能力GET!!)】

サッカーボールやバスケットボールの上に、別のボールをのせて上のボールが落ちないようにバランスをとります。

(右図) ボールがのっている位置感覚を感じるとともに、目で見てボールのズレを把握し手や体を動かしながらボールが落ちないようにすることで、定位能力が向上します!!

#### 【股関節ローリング (連結能力GET!!)】 (右図)

片足の足裏に本や靴などをのせて、仰向けからうつ伏せに体をねじりながら動いていきます。本などを落とさないように仰向けからうつ伏せ、うつ伏せから仰向けになれば大成功です!! 右足も左足も両足もぜひチャレンジしてみてください★



## ◆今月のお知らせ◆

10月1日(木)から高齢者のためのコミュニティサロン、『**ぽっとサロン**』が開設されます!

みんなでゲームをしたり、作品作りをしたり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり…。時間ができたときにふらっと寄れる、おじいちゃん、おばあちゃんの憩いの場を目指しています!

そしてそれに伴い、**クラブ事務所が同マンションの隣に移転します!** 地域の方や学生の協力のもと、サロン開設に向けて着々と準備が進んでいます!

～ぽっとサロン～

日時：月・火 10:00～15:00  
木 12:00～15:00

場所：現クラブぽっと事務所

料金：200円/回 (何時間利用しても200円です!)



# 杜の里小学校 夏祭り

平成27年8月22日（土）12:00～16:30

## 「コーディネーション道場in杜の里小夏祭り」開催!!

コラムでもご紹介しているコーディネーショントレーニングですが、各個人の7つの能力が測定できるイベントを杜の里小の夏祭りでご覧いただきました!

当日は前日の雨の影響もあり、すべての能力を測定し、分析することはできませんでしたが、子ども達は初めて体験する運動が多く、失敗しながらもちゃんとコツをつかみ、「できた!」「もう一回やりたい!」と積極的に取り組んでいました。

スタッフも驚きの成長を見せた子もいましたね!  
大学生が9名、社会人スタッフ2名がボランティアとして参加し、子ども達や保護者との交流もでき、とても楽しいボランティア参加となりました!!

ステージの方も盛り上がり、大盛況の夏祭りとなりましたね★



## 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> 杜の里SC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	場内
杜っこクラブ春休み2014	春休みをご覧下さい。	春休みをご覧下さい。
ぽっとリイエンズクラブ～夏～	春休みをご覧下さい。	春休みをご覧下さい。
ぽっとサマーキャンプ～2014～	平成26年8月11日(月)～12日(火)	春休みをご覧下さい。
ぽっとクラブフェスティバル2014	平成26年8月11日(月)～12日(火)	春休みをご覧下さい。
杜っこクラブ中学生チーム コース～	春休みをご覧下さい。	春休みをご覧下さい。
日帰り自衛隊ツアー	春休みをご覧下さい。	春休みをご覧下さい。
ババともちゃくちゃぽうらんど肝試し	平成26年11月22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(日)	杜の里小学校体育館

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!!



ぼっとの子の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

◆MAIL : mori-spo@hotmail.co.jp

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

◆facebook (ぼっとの子) : https://www.facebook.com/clubnoko

◆HP : http://morispo.sa-suke.com/

◆Twitter : @clubpot



スポーツ振興くじ助成事業