

発行/公益財団法人 足立区勤労福祉サービスセンター 毎月1日発行 発行部数32万部  
編集:「公社ニュースときめき」編集室 ☎5244-7316 ☎5244-7328 ✉tokimeki@a-tokimeki.net  
〒120-0036 足立区千住仲町40-2 シティ・クレドール101号室  
「公社ニュースときめき」は足立区シルバー人材センターにより区内全世帯に配布されています  
配布に関するお問い合わせは、足立区シルバー人材センターまで ☎5856-6866 ☎5856-6533  
※個人情報の取扱いについて ときめきに掲載されている講座・イベント等にお申し込みいただいた方の個人情報は、事業の実施に必要な範囲で利用します。

## あだち放課後子ども教室 楽しく遊びながら体力向上

子どもの体力は、1985年頃から低下傾向にあるという文部科学省の調査結果があります。外遊びをする「時間」、空き地などの手軽な遊び場の「空間」、一緒に遊ぶ「仲間」の「3つの間」の減少などが原因と考えられています。

あだち放課後子ども教室では、子どもたちの自由遊びを基本としながら、様々な体験ができるプログラムを実施しています。

その一つが、足立区スポーツ推進委員会の協力を得て実施している「フラッグ鬼ごっこ」です。「フラッグ鬼ごっこ」は、自分の腰につけたフラッグを取られる前に、敵陣の宝に見立てたメガホンを取ると得点になるという競技で、スポーツ推進委員会が子どもの体力向上を目的として開発・普及しているニュースポーツです。「走る」「逃げる」「よける」ことによる瞬発力や敏捷性、チームで作戦を立てて考える協調性や判断力、5分間以上動き続けることによる全身持久力が遊びながら身につくなどの効果が期待できる運動遊びです。

2面では「投げる遊び」を紹介しています。あだち放課後子ども教室は、友達と仲良く思いきり身体を動かして楽しく遊べる場です。どうぞ遊びに来てください。

体力向上につながるプログラムを実施している教室があります。詳しくは2面をご覧ください



「フラッグ鬼ごっこ」を楽しむ子どもたち=あだち放課後子ども教室




**第71回足立区民体育大会**
**●陸上競技**

**日時** 5月5日(土・祝)午前9時30分～午後7時 **場所** 帝京科学大学グループ千住総合グラウンド

**種目** 一般男子(高校・学生を含む) 11種目、一般女子(高校・学生を含む) 9種目、中学男女各14種目、壮年男子4種目、壮年女子2種目、小学生の部男女各7種目



**対象・定員** 在住在勤・在学および協会登録者500人 **参加費** 高校・学生・一般・壮年1種目600円、リレー1チーム1,600円、中学生1種目500円、リレー1チーム1,000円、小学生1種目400円、リレー1チーム800円 **申し込み期間** 4月2日(月)～20日(金)午後5時必着 **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙にてメール(返信メールを送信します)。

または郵送(申込書と参加費を添えて現金書留)。用紙はホームページからダウンロード。

**担当**・辻野清 〒120-0046小台2-3-21-304 ☎090-1424-8341

**HP** <http://adachi-rk.main.jp/>

**E-mail** [entry\\_adachirk@yahoo.co.jp](mailto:entry_adachirk@yahoo.co.jp)  
**ジュニアスポーツ大会**

**●卓球競技**

**日時** 4月30日(月・休)午前9時

**場所** 中央本町地域体育館

**種別** 男女別個人戦 ※小学生が少数の時は、中学生に含める

**対象・定員** 在住・在学の小・中学生男女250人 ※スポーツ傷害保険に加入のこと。 **参加費** 1人400円 **締め切り** 4月17日(火)

**申し込み・問い合わせ** 学校名またはクラブ名・種目・性別・氏名(フルネーム)・学年を明記し郵送。担当・菅原敏春 〒120-0003 東和3-17-15 蒲原中学校内

☎3605-8335 FAX 3605-8336

**●柔道競技**

**日時** 5月3日(木・祝)午前9時

**場所** 東京武道館 第一武道場

**種別** 学年別・段別・個人トーナメント戦 **対象** 在住・在学の小

・中学生 **参加費** 1人700円



**締め切り** 4月13日(金) **申し込み・問い合わせ** 所定の申込用紙にて郵送。事務局・野村道場内

〒121-0062 南花畑3-33-24

☎3884-2461

**ジュニア育成地域推進事業**

●①ジュニア陸上強化練習会②ランニング教室

**主催** (公財)足立区体育協会、(公財)東京都体育協会、東京都

強化練習は競技場を使用しての練習、ランニング教室はゲームなどにより走る楽しさを知ってもらえるような練習を実施。

**日時** 5月13日(日)午前9時～午後4時30分 **場所** 帝京大学グループ千住総合グラウンド **対象・定員** 在住・在学の小・中・高校生 ①200人②60人 **参加費** ①無料②50円 **締め切り** 定員になり

次第 **問い合わせ** 担当・高橋敏彦 ☎090-3694-7461

**「生活の中にスポーツを！」**

スポーツを通して様々な人達と交流をもちながら、夢中になって楽しめることがあるのは素敵なことですよね! 体育協会には36の競技団体が加盟しています。

あなたも生活の中にスポーツを取り入れてみませんか。

- 軟式野球 ●陸上 ●柔道
- 卓球 ●ソフトテニス
- バレーボール ●相撲 ●水泳
- バスケットボール ●剣道
- サッカー ●弓道 ●バドミントン ●ラジオ体操 ●フォークダンス ●クレー射撃 ●スキー ●ライフル射撃 ●スポーツ少年団 ●空手道 ●なぎなた ●少林寺拳法 ●ソフトボール ●テニス ●ゲートボール ●トランポリン ●一輪車 ●硬式野球 ●グラウンドゴルフ ●ビーチボールバレー ●ゴルフ ●ボウリング ●ダンススポーツ ●武術太極拳 ●新体操 ●バトン・チア※●色は、団体のホームページで情報を配信中。