



NPO法人クラブUSC

USC通信 第73号

2024年5月発行

URL:<http://www.club-usc.com>

事務局：上田市常磐城一丁目1番30号 上田城跡公園第二体育館内

TEL/FAX:26-5320

ご入学・ご進学おめでとうございます

春らしい暖かな陽気になりました。新学期を迎え、新たな生活に慣れた頃でしょうか？
今年度もクラブUSCでは新規会員を募集しています。また継続の方も今年度のご登録をお願い致します。
近年、運動不足を原因とした成人のメタボリック症候群やロコモティブ症候群などの生活習慣病や子どもの体力低下が問題となっています。クラブUSCでは、ひとりひとりに合った運動を見つけて頂き、継続して頂けますように努力して参ります。
今年度もUSC通信にて、様々な教室の募集やスポーツイベントの募集、報告を掲載して参りますので、
どうぞよろしくお願い致します。

やってみよう!!はじめてみよう!! 子どもと親子の教室

ポップ体操教室

日時 第1・3火曜日
10:00~11:30
会場 上田城跡公園体育館剣道場
対象 1歳半位~入園前の
幼児と保護者
参加費 700円/回

親子運動遊び教室

日時 月1回土曜日
又は日曜日
10:00~11:00
会場 神川小学校体育館他
対象 年少~年長と保護者
参加費 500円/回

キッズ身体機能向上教室

日時 月1回土曜日
① 10:00~11:00
② 11:15~12:15
会場 川西小学校体育館他
対象 ①小学1~3年生
②小学4~6年生
参加費 500円/回

運動・健康にちょっといい話 vol.34

ゴールデンエイジという言葉を知っていますか？運動能力が急速に発達するといわれるとても大切な時期です。

☆プレゴールデンエイジ（3~8歳頃）：神経系の発達が最も進んでいる時期

☆ゴールデンエイジ（9~12歳頃）：運動能力高めるために一番いい時期

☆ポストゴールデンエイジ（13~15歳頃）

：筋・骨格が伸びてパワーやスピードに関する筋肉が成長する時期

※専門家によって1~2歳の幅があります。

ゴールデンエイジの子供たちにとっては、**楽しんで運動できる環境づくり**が大切です。遊びの要素を取り入れた運動から始めることで、夢中になって身体を動かすことができるでしょう。

子供たちの生活習慣の中に、適切な運動習慣・学習習慣を定着させるサポートをしていきたいですね。



ドッジボールやるうぜ!!

神川ミックスベジタブル



ドッジボールは、自主性・礼儀を重んじることができ、日々の練習の中で、様々な影響を与え、子供たちの成長に役立つ競技です。

ドッジボールの魅力とは・・・

- ① 圧倒的なスピード感がある
- ② 各々の個性が光る
- ③ 広い視野と速い判断力を養える
- ④ 戦略的なプレーに対応できる
- ⑤ 協調性が身につく
- ⑥ 基礎体力がつく

令和5年度大会結果

神川ミックスベジタブル25 (高学年クラス)

- ・ケイケンシステム小学生大会 準優勝
- ・上田市学童大会 第三位
- ・ライオンズ旗争奪小学生大会 第三位
- ・NAGANO ドッジリーグ Final 第三位

神川ミックスベジタブル Jr.

- ・NAGANO ドッジリーグ Second 第二位
- ・上田市学童大会 優勝
- ・らいちょうカップ in 東御 第三位
- ・ライオンズ旗争奪小学生大会 第三位
- ・NAGANO ドッジリーグ Final 第二位



メンバー募集中!!

まずは、お気軽に体験にお越しください

浅川治療院
浅川治療院・接骨院
〒386-0012 上田市中央5-10-6
TEL : 0268-22-7646

NEW
FOR YACHT
ko-ma-chi
(有)池田商事
〒386-0016 上田市国分1296-1
TEL : 0268-22-0749

PRESTO
(株)プレスト プリント事業部
〒386-0003 上田市上野436-1
TEL : 0268-75-8330

【賛助会員様】

内山整骨院 (公社)長野県宅地建物取引業協会上田支部 (株)丸山商店 田辺商事(株) (有)小林自動車
(有)伸和印刷 (株)宮下組 (株)上田スター商会 (敬称略)