

かわさきスポーツドリーマーズ(K. S. D.)ニュース

〒211-0051 川崎市中原区宮内4-1-2
 【メール会員登録】m-0447398844@padomo.jp
 【ホームページ】<http://ksdnew.web.fc2.com/>

TEL044-733-4408
 FAX044-733-4411



小学生の基本は1対1(ミニバスケット教室)

かわさきスポーツドリーマーズが行っている教室の中の一つにバスケットボール教室があります。令和3年度は中原小学校(3年~6年)と登戸小学校(1~6年)の二会場で開催しています。どちらの会場も2部制で80名以上の子どもたちが活動しています。小学生のバスケットボールのルールは大人のバスケットボールのルールと大きく違いはありませんが、ボールのサイズとリングの高さが違います。(リングの高さ260センチ・5号サイズのボールを使用)

また、2015年より小学生と中学生にマンツーマンディフェンス推進(ゾーンディフェンス禁止)というルールが加わりました。マンツーマン推進効果として「1対1でバスケットボールを楽しむ」「個人のスキルアップを図る」「状況判断力、理解力を高める」などをねらいとしたものです。また、世界の強豪国や国際バスケットボール連盟の禁止なども関係しているようです。子どもたちにとってのバスケットボールの楽しさは何といってもシュートです。ディフェンスをかいぐってゴールネットを揺さぶる爽快感が一番の魅力といっても過言ではないと思います。

かわさきスポーツドリーマーズのバスケットボール教室でも、積極的にシュートをねらうこと、1対1の楽しさを味わうことを大切にしています。60分という限られた時間の活動ですが、基礎技能の習得とそれを使ってのゲームを中心に活動しています。川崎市には「川崎ブレイブサンダース」「富士通レッドウェーブ」という日本のトップレベルの男女のチームがあります。トップレベルのプレーを実際に観戦できる環境にあります。益々、バスケットボールを好きになる子どもたちが増えていって欲しいと思います。



熱中症に気をつけよう!

これから6月に入ると、暑い日が続きます。熱中症を引き起こす要因は、気温や湿度が高く、激しい運動などにより体内でたくさん熱が産出された時です。次のような対策をして、十分気を付けてください。

【休憩をこまめに取りましょう。】

気温30℃でも、注意が必要です。高い温度や特に熱くなりはじめの時期に注意しましょう。

【水分・塩分補給をこまめに取りましょう。】

スポーツを始める前からの補給が必要で、塩分を含んだスポーツドリンク等の入った水筒を持たせてください。

【コンディション管理とウェアが重要です。】

睡眠不足や疲労の蓄積時は要注意です。屋外では必ず帽子を被り、通気性に優れたスポーツウェアの着用が予防に必要です。マスクについては、運動しているときは、外してもよいことになっています。

メール配信のお願い!

メール登録をしていない方は、至急登録をしてください。すでに加入している方は、そのまま継続できます。docomo, au, softbank, gmail 以外のアドレスは登録できません。紙面のQRコード、もしくは空メールの場合 m-0447398844@padomo.jp でアクセスして登録してください。

※gmailはGoogleでアカウントを作成してください。



ホームページを開設!

かわさきスポーツドリーマーズでは、ホームページを開設しています。このホームページでは、「今月の予定」「活動の様子」「K. S. D. について」「春・夏・冬のスクール」「入会申し込み」について、掲載しています。

ホームページアドレスは <http://ksdnew.web.fc2.com/> 是非ご覧ください。

2021. 6

◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察及び検温を行い、「健康チェック表」に記入し、受付で確認してください。(利用最終日から1ヶ月保管)
 ◆雨天中止については、メール配信で連絡します。

日	月	火	水	木	金	土
		1 陸上教室(中原) (東菅)(今井) (鷺沼)	2 陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合)(王グ) ピラティス(ア) ジャイロキネシス(ア)	3 陸上教室(藤グ) (下作)(西生) リトルサッカー(宮崎台) モーニングヨガ(ア) 骨盤ビューティ(ア)	4 陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) リトルサッカー(東住)	5 プレ選手 (宮内グ) 選手コース (宮内グ)
6	7 陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバスケット (中原体) 体操(藤体)	8 陸上教室(中原) (東菅)(今井) (鷺沼)	9 陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合)(王グ) ミニバスケット(登戸)	10 陸上教室(藤グ) (下作)(西生) リトルサッカー(宮崎台) モーニングヨガ(ア) 骨盤ビューティ(ア)	11 陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) リトルサッカー(東住)	12 プレ選手 (宮内グ) 市制記念陸上大会
13	14 陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバスケット (中原体) 体操(藤体)	15 陸上教室(中原) (東菅)(今井) (鷺沼)	16 陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合)(王グ) ミニバスケット(登戸) ピラティス(ア) ジャイロキネシス(ア)	17 陸上教室(藤グ) (下作)(西生) リトルサッカー(宮崎台) モーニングヨガ(ア) 骨盤ビューティ(ア)	18 陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) リトルサッカー(東住)	19 プレ選手 (宮内グ) 選手コース (宮内グ)
20	21 陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバスケット (中原体) 体操(藤体)	22 陸上教室(中原) (東菅)(今井) (鷺沼)	23 陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合)(王グ) ミニバスケット(登戸) ピラティス(ア) ジャイロキネシス(ア)	24 陸上教室(藤グ) (下作)(西生) リトルサッカー(宮崎台) モーニングヨガ(ア) 骨盤ビューティ(ア)	25 陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) リトルサッカー(東住)	26 プレ選手 (宮内グ) 選手コース (サブ)
27	28 陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバスケット (中原体) 体操(藤体)	29 陸上教室(中原) (東菅)(今井) (鷺沼)	30 陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合)(王グ) ミニバスケット(登戸)			

藤崎小グランド→藤グ 藤崎小体育館→藤体 宮前小→宮前 大師小→大師 下平間小→下平間 とどろきアリーナ→ア 等々力競技場(メイン)→メイン 等々力競技場(サブ)→サブ 中原小グランド→中原 中原小体育館→中原体 東住吉小→東住 今井小→今井 宮内小グランド→宮内 宮内小体育館→宮内体 下沼部小→下沼 高津小→高津 久地小→久地 下作延小→下作 富士見台小→富士 宮崎台小→宮崎台 鷺沼小→鷺沼 稲田小→稲田 東菅小→東菅 登戸小→登戸 中野島小→中野 王禅寺中央小体育館→王禅 王禅寺中央小→王グ 南生田小→南生 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 百合丘小→百合 西生田→西生 片平小→片平