



旧年中は本クラブの諸事業に対しまして、ご理解、ご協力いただき厚くお礼申し上げます。

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(キャメリア)は、「キャメリアサッカースクール」、

「ヘルスアップウォーキング」、「3B体操」に加えて、今年度より「ラジオ体操」を昭和町

教育委員会並びに昭和町スポーツ推進委員の協力のもと展開しておりました(今年度は11月まで開催)。御尽力、ご協力いただきました皆様にはこの場をお借りして御礼を申し上げたいと存じます。

年頭にあたり、皆様のご健勝とご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。2013年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



参加者募集!!

## 親子スポーツの学び舎～親子サッカー教室～

2013年1月27日(日)13:00～16:00

キャメリアでは、下記の日程で「親子スポーツの学び舎～親子サッカー教室～」を開催いたします。サッカーを通して親子でふれあい、また、保護者向けに「学ぼう運動の仕方、小学生は今、何をすればよいの」をテーマに講義も行ないます。サッカーの経験がない方でも大歓迎ですので、ふるってご参加ください!!

日 時：2013年1月27日(日)13時00分開始(12時30分受付開始)

\*雨天の場合…昭和町立総合体育館にて行ないます。

場所の決定は当日11時30分にキャメリアブログにてお知らせします。

ブログ：<http://ameblo.jp/showa-camellia/>

場 所：押原公園天然芝グラウンド・管理棟2階会議室

対 象：小学校1年生・2年生 と 保護者

持 ち 物：飲み物、タオル、運動のできる服装

参 加 費：無料

申込方法：①参加名「親子スポーツの学び舎」 ②お名前(保護者・お子様)

③お子様の学年 ④電話番号を 1月24日(木)まで に、FAX またはメールにてお知らせ下さい。

お問合せ・お申し込み先

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia (キャメリア)

TEL 055-275-6851 FAX 055-267-8886

Mail [camellia@voice.ocn.ne.jp](mailto:camellia@voice.ocn.ne.jp) URL <http://www.showa-camellia.com/>  
ブログ <http://ameblo.jp/showa-camellia/>



## 秋の遠出ウォーキング ～信玄棒道ウォーキング～

10月31日(水)

三分一湧水をスタートし、スパティオ小淵沢・延命の湯までの約5kmの道のりをウォーキングしました。40名以上のご参加をいただき、紅葉を楽しみながら棒道を歩き、ゴールは温泉と道の駅を満喫できました。

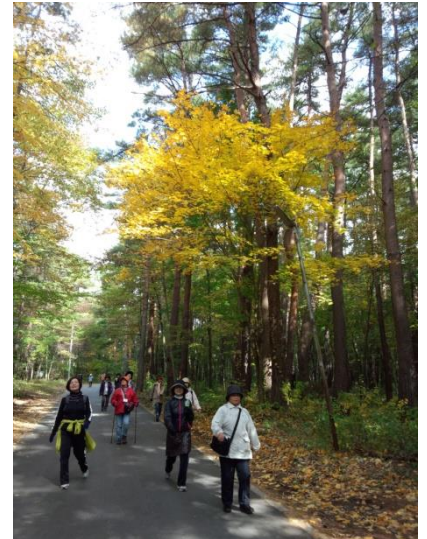
三分一湧水を見学



棒道では石仏に出会いました



もう少しでゴールです。  
紅葉も楽しみました。



## 親子スポーツの学び舎 ～親子 3B 体操教室～

11月10日(土)

「3B 体操」とは、ボール、ベル、ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きに合わせて集団で楽しく行う健康体操です。今回は、親子で用具を使いながらリズムに乗って、スキンシップを図りながら楽しく身体を動かすことができました。

参加者の皆様と先生で記念撮影



ベルを使ってステップ。音楽に合わせて楽しかったね。



## 山梨県スポーツクラブフェスタに参加しました。

11月24日(日)

小瀬スポーツ公園にて総合型地域スポーツクラブの交流を目的としたイベントが行われました。カメラリアからは、3B体操の体験を行ない、多くの方が参加されました。また、県内のクラブが様々な種目を行い、交流を図りました。

3B体操のベルを使ってヨイショ、ヨイショ。

年齢を問わず、様々な動きをして身体を伸ばします。



## ヴァンくん CUP(U-8・U-9)に参加しました。

12月15日(土)

2012年ヴァンくん CUP U-8・U-9大会にカメラリアサッカースクール1年生～3年生が出場しました。今回は勝利の喜びも経験でき、イキイキとプレーをしていました。

U-8の試合開始です。



日頃の練習の成果を発揮しました！



最後はみんなで記念撮影です。

U-9の試合です。



小雨の中、みんなで頑張りました。



コーチと一緒に記念撮影です。



## Camellia の事業案内

**3B体操教室** すべて木曜日の午前 10 時 30 分から総合体育館で行います。

1) 親子3B体操教室(2才くらいから就学級の幼児とその保護者)

1月17日・2月21日・3月14日

2) レディース3B体操教室(女性ならどなたでも)

1月24日・2月28日

\*参加費500円/1回(傷害保険料含む)

**ヘルスアップウォーキング** 水曜日の午前 10 時 30 分から押原公園芝生広場集合で行います。

1月9日・1月23日・2月13日・2月27日・3月13日・3月27日

\*参加費300円/1回(傷害保険料含む)

**カメラリアサッカースクール**

火曜日～金曜日の午後 15 時 30 分から押原公園人工芝グラウンドで行ないます。

《2月23日(土)午前中 無料体験教室(年少～小学5年生)を開催予定です!!》

詳細は2月上旬にチラシ・HP 等でお知らせします。

子どものからだ 豆知識 「元気の素! 2つの体力」 日本レクリエーション協会「おやこでタッチ!」引用

子どもの体力は1985年ごろを境にして現在まで低下が続き、最近になってもその傾向に大きな変化がありません。今の子どもは、お父さんお母さんの子どものころよりも全体的に背が伸びて、体格が良くなっています。しかし、親世代と比べると体力が低下しています。つまり、今の子どもには体の成長に見合った体力や運動能力の発達が見られないということになり、このまま成長しても、今の大人たちと同程度の体力までとても達することができないのでは、とされています。将来、子どもが元気な生活を送る為には今のうちから十分に体を動かして、少しでも高い体力レベルに引き上げておくことが大切でしょう。

「体力」には大きく分けて2種類あります。1つは「**行動体力**」といって、筋力や瞬発力、持久力、調整力などのように、運動に積極的にはたらくものです。もう一つの体力は、体温調節や免疫力など、身体的ストレスに対して身体をよりよい状態に保つために働く力である「**防衛体力**」と呼ばれているものです。子どもの健やかな成長のためには、この2つの体力を向上させましょう。

日頃の生活を規則正しいものにしていくことが、「**防衛体力**」を維持向上させていくポイントとなります。また、運動やスポーツを続けることで持久力や筋力といった「**行動体力**」だけでなく「**防衛体力**」も高まるといわれています。新年を迎え、ご家族で身体を動かして健康な一年を送りましょう!!

◇ カメラリアでは、平成 24 年度「スポーツ振興くじ toto」の助成を受けております。



この助成金は、総合型スポーツクラブがより積極的な活動が展開でき、クラブの一層の充実・発展を図るとともに、クラブ活動を通じて生きがいのある生活と活力のある社会づくりを形成することを目的としています。

今後もカメラリアスポーツクラブでは地域に根差した活動を行い、皆様の健康づくり・生きがいづくりに積極的に関わり助成金を有効的に活用していきたいと思っております。

スクール・ウォーキング・3B体操・その他についての【お問合せ・入会申し込み】

昭和総合型地域スポーツクラブ Camellia(カメラリア)

電話：055-275-6851 (火～金 10:00～17:00)

FAX：055-267-8886 URL：<http://www.showa-camellia.com/>