



田グリだより 2017年 3月号

発行日：平成29年3月1日
発行：一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ
東京都大田区田園調布2-20-15
田園調布親睦会館内
☎ 03-6715-6866
発行責任者：代表理事 飯島高尚

小中学生「走り方教室」



田グリでは大田区からの委託事業も行っています。今回はそのひとつ「走り方教室」をご紹介します。

2月11日調布大塚小学校では小学生向け短距離走り方教室、2月12日開桜小学校では小中学生向け長距離走り方教室を行いました。

指導者は武井隆次さん。早稲田大学時代 箱根駅伝で1年から3年間区間新を出し、その後エスピー食品で活躍した箱根駅伝ファンには記憶に残る選手です。

レッスンは体幹ストレッチから始まり、同伴した保護者の方も一緒に体を動かし、日頃の疲れを癒してもらいました。

短距離ではスタートからダッシュやコーナーの走り方、最後はリレーを行いました。特に目を見張るのがコーナーの走り方です。ごちない動きだった子供たちも順を追ってトレーニングを積むと、「俊足君」を履かずとも見事にきれいな動きでコーナーを回っていきます。



リレーでは初めて顔を合わせた者同士、大きな声でチームを応援し熱の入った走りになりました。

翌日の長距離では 陸上部の中学生も参加。小中学生と年齢の幅もありましたが、ペース走では中学生に負けじと果敢に挑戦する小学生もいて頼もしい限りです。

ペースの上げ下げを繰り返す子供には、自分のペースで走るようにアドバイスすると、最後まで淡々と走りきる姿はまるで駅伝選手そのものです。

走り終わった後には脈拍測定をし、自分の体と脈拍のバランスを学びました。

中学生は、何周も走るエンドレスリレーも、みな力を合わせて走り切りました。

最後は武井コーチに 走りの事、体調管理の事など質問攻めで、あっという間に講習が終わりました。

たった2時間の講習でしたが 参加した子供たちは皆 素直に指導者の話を聞き、それを吸収し実践でき、目に見えて効果が表れていく姿に果てしない可能性を見いだせました。

来年度も開催いたします。ご参加をお待ちしております。



インストラクターのご紹介 ②

田グリプログラムを指導して下さるインストラクターをご紹介します。

ビューティ・ペルヴィス®

第1・3木曜 11:15~12:15 田園調布親睦会館

第2・4木曜 11:00~12:00 田園調布親睦会館

■須貝奈津子

■スタジオヨギー認定 ビューティ・ペルヴィス(R)インストラクター
FTPマットピラティスインストラクター

日本母子健康運動協会認定 マタニティ・産後インストラクター

■田園調布を中心に『お母さん達を元気にする』活動をしています

■ペルヴィスのワークは『立って歩き、動くためのもの』です。体本来が持つ機能をきちんと使えるように『まずは自分の体を知る』沢山自分の体を触って、動かして感覚を高めて『強く・美しく・しなやかに』自分の動く可能性と一緒に探していきます!!

★4月からプログラム名が「ピラティス」に変更になります。



フットボールアカデミー春季集中講座

海外クラブコーチ特別レッスン開催決定!

開催期間：2017年 4月4日(火) ~ 4月5日(水)

対象：高学年(3~6年生)クラス：8:30 ~ 10:00

：低学年(1~2年生)クラス：10:15 ~ 11:45

開催場所：田園調布せせらぎ公園「多目的広場-2」

定員：各回 40名

参加費：登録メンバー：4,000円 一般：4,400円
(2日分 一括払い)



★詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせは事務局まで

グラウンド・ゴルフ大会

初めてでも大丈夫! どなたでもご参加いただけます。

日時：2017年3月28日(火)10:00~12:00

場所：せせらぎ公園 多目的広場2

参加費：登録メンバー300円 一般500円

懇親会：13:00~15:00 富士見会館
(会費1500円)

※お問い合わせ・お申込みは事務局まで

☎03-6715-6866



3月の予定

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前				10:00 太極拳・気功 11:15 Bペルヴィス1,3週			10:00 NWペーシック
午後				19:00 バド田園調布中			
	6	7	8	9	10	11	12
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ	9:30 羊毛フェルト講習会	9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 Bペルヴィス2,4週		9:00 NWエンジョイ	
午後				19:00 バド田園調布中			
	13	14	15	16	17	18	19
午前	10:00 ポールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ		10:00 太極拳・気功 11:15 Bペルヴィス1,3週			
午後							
	20	21	22	23	24	25	26
午前		10:00 グラウンド・ゴルフ		9:30 太極拳・気功 初級 10:00 シニア健康体操 11:00 Bペルヴィス2,4週			10:00 インターバル速歩 嶺町文化センター
午後				19:00 バド田園調布中			
	27	28	29	30	31	※天候により中止となる場合があります。 ホームページ等でご確認ください。	
午前	10:00 ポールウォーキング	10:00 グラウンド・ゴルフ大会					
午後	19:00 バド調布大塚小			19:00 バド田園調布中			

～プログラム一覧～

プログラム名	略称	参加費		活動場所	
フットボールアカデミー	FB	1000円/1回	シーズン一括払い	調布大塚小学校体育館	
フットボールアカデミーforキッズ	FBキッズ	1000円/1回	チケット制	アルプス電気西広場	
バドミントンプレイス	バド調布大塚 バド田園調布	大人500円 小中学生300円	登録メンバー ビジター	調布大塚小学校体育館	
グラウンド・ゴルフ		300円		500円	田園調布中学校体育館
太極拳・気功		1000円/1回		1200円	せせらぎ公園 田園調布親睦会館
ビューティ・ペルヴィス®	Bペルヴィス	シーズン一括払い		700円	せせらぎ公園
ポールウォーキング		500円/1回 シーズン一括		700円	せせらぎ公園
ノルディックウォーキング	NWペーシック NWエンジョイ	500円/1回 チケット制		700円	毎月HPで告知
シニア健康体操		無料			田園調布特別出張所
ビーチボール雪谷		200円		300円	雪谷小学校体育館
ビーチボール久原					久原小学校体育館
ビーチボール東一					東調布第一小学校体育館
羊毛フェルト講習会		1000円	1200円	調布大塚自治会館	
インターバル速歩		新規20,000円 継続18,000円	一括払	おもに田園調布小学校	

田園調布グリーンコミュニティ
入会のご案内
年間登録料 1,500円
参加費 別途

詳しくは田園調布グリーンコミュニティ事務局
までお問い合わせください。

☎03-6715-6866

HP://www.den-green.com