

ISGランニング、皆元気に活動しています。元気が有り余っている子どもたちも多く、沢山体を動かすプログラムを心掛けています。人気の種目は、3位「リレー」 2位「サイコロラン」 1位「鬼ごっこ」です。勝負となるとみな倍の力を発揮します！

**ISGランニング Tシャツ完成**  
チームユニフォームとして皆そろえていきますので、まだご購入でない方は受付時にお声掛けください。宜しくお願い致します。  
【各サイズ2,700円】

10/21市川市リバーサイドマラソンにクラブから多くのメンバーが出場しました。緊張の中ではありましたが、皆一生懸命走り全員完走しました。

門多(かどた)コーチ  
◆12/2に行われた、第72回福岡国際マラソンに出場し、自己記録を1分半更新する2時間31分02秒で快走しました。  
◆日本体育協会認定、陸上競技指導員の資格を取得しました。

さあ、これから走るぞ～



低学年の部で3位に入賞した高野昂くん。大会に向けて、じゅんさい池公園でコツコツ練習を重ねていました！おめでとう🌸

## 今の時期に必要なこと

昔は、戸外遊びや仲間との遊びから自然と運動の為の神経が養われていた。現代は環境の変化により、ISGランニングなど意識的に運動する環境を作っていかなければなりません！

小学生の時期は、過度な筋トレや、専門的なトレーニングを行うよりも、ゲーム性を持った楽しみつつ様々な運動を通じて神経系を発達させることが将来にとって大切です。

## プレ・ゴールデンエイジ期

5～8歳頃は、様々な動きや運動により神経系の配列をできるだけ多く作っておくことが大切です。一度神経経路が作られると、ほとんどトレーニングを行わなくても消失しにくいものです。例えば、泳ぎ方は子どもの頃身に着けると、大人になっても忘れません。

## ゴールデンエイジ期

9～12歳頃は、即座の技術習得が可能な時期といわれています。この時期に正しい動きや、種々のスポーツで体を使うゲームを多く行う事が将来、各種専門種目の基礎となり、特に技術を向上させることに役立ちます。