

ISGランニングジュニアは4月より月3回の活動となりました。メンバーも25名となり益々元気に快走中です！運動会シーズンもひと段落し、「リレーで抜いて一番になった」福井君、「徒競走で1番になった」料所君など活躍した嬉しい報告もありました。益々走ることが大好きになる教室を目指していきます。

小学生で足が遅いのだけど大丈夫？

特に小学生低学年の時期は、発育が活発な時期でまだ運動能力が高い、低いを判断するのは早いです。体のできていない小学生のうち足が遅くても、筋肉がつき瞬発力が上がる中学生の頃には足が速くなっていることも多くあります。

小学生のうち色々な運動を経験し、身体の動かし方を覚えることを大切にしましょう。

ISGの活動は色々なスポーツを経験できるので、興味のあるスポーツに是非参加されてみてはいかがでしょうか。



6/12 1000Mタイム計測



ISGランニング クラブTシャツ

2,700円(税込)

チームユニフォームとして皆そろえていきますので、受付時にご購入ください。宜しくお願いします。

家でできる運動能力UP作戦

①裸足で過ごす

足の指を動かすことにより土踏まずの形成を助ける。3~4歳、ある程度アーチが形成される。8~10歳、アーチがほぼ完成する。スリッパよりも裸足でいる方が足の裏の感覚が鋭くなります。安全な場所では良い靴よりも裸足で過ごしてみましょう。

②良い姿勢を意識してみる

良い姿勢は走りの基本。自然と腹筋と背筋が鍛えられます！後ろで手を組んで真っ直ぐぴょんぴょんジャンプすると良い姿勢に導かれます。

③真っ直ぐ前を見る

頭は大きなボーリング玉程の重さがあります！頭の位置はスポーツに与える影響が大きいので、「頭を起こして」「あごを引き」前を見よう。良い姿勢にも繋がります。

市川リバーサイドマラソン 今年も参加します！

10月20日(日)に行われる第25回市川市リバーサイドマラソンにチームとして参加します。QRコードより個々に申し込みをお願いいたします。所属チームは「ISGランニング」とお書きください。種目は親子1KM(小1~3)もしくは3KMどちらでもOK。

1、2年生は保護者が大会終了まで一緒に居て頂きます。エントリーが済みましたら、ISGの活動時もしくは、以下のアドレスへ【氏名】と【種目】を書き、エントリーが済んだ旨をお送りください。お手数をお掛けしますがよろしくお願い致します。

hagi@sportsagency.jp (萩コーチアドレス)



坂上ちかコーチ

NEW コーチ

私は市立船橋高校で陸上を始め、最終学年で都大路(高校生の駅伝全国大会)を走りました。その後も白鷗大学、NEC、三和銀行など実業団で走り続けました。しかし外反母趾の為、手術や怪我の逆境に打ち勝てず、競技は続けられなくなりました。現在は6時間かけて走るフルマラソンのペーサーをしてみたり、ゆったりとしたランニングを楽しんでいます。実体験を通じて、子どもたちが「走るこって楽しい」と気づいてもらえるようお手伝いをさせていただきます。よろしくお願い致します。

