

わんぱくきやんぷ 2021

自然の中で仲間と一緒に成長… (^_^)/



ひらキン通信



第39号
令和3年11月1日号
発行
ひらかたキングフィッシュスポーツクラブ
広報部会
枚方市村野西町5-1-307
(サブリ村野内)
公益財団法人 枚方市緑之協会
Tel/Fax 072-898-0027
http://hirakata-takyo.org/hksc/
hksc@mist.ocn.ne.jp

「わんぱくきやんぷ 2021」は、小学生を対象としたクラブの野外活動プログラムです。

今年度は、小学生1年生〜6年生35人（男子20人・女子15人）で、月1回、枚方市野外活動センターを拠点に、日帰りキャンプを実施しています。

今年度は4月から開催予定でしたが、コロナウイルス感染症の影響により、7月からの開催となりました。

7月 ドキドキの第1回目！少し緊張した様子の子もいましたが、カウンセラーと呼ばれる学生ボランティアのお兄さんお姉さんの自己紹介で、徐々に緊張もほぐれていきます。

集合場所からは、えびこ道と呼ばれる登山道歩き、野外活動センターへ向かいます！新しいお友達とおしゃべりしながら登ります。

集合場所からは、えびこ道と呼ばれる登山道歩き、野外活動センターへ向かいます！新しいお友達とおしゃべりしながら登ります。



あつという間に下山の時間が来て、子どもたちは元気に帰ってきました。



まずはキャンプ場での挨拶、「HAO（ハオ）」の練習！みんなささっと大きな声で挨拶できていました。

その後は、伝説の？料理、（実はカレー）を作りました☆高学年の子が低学年に優しく教える姿は、とても頼りになる光景です。

あつという間にカレーができて、みんな元気な「いただきます〜」自分たちで作ったカレーを外で食べる美味しさは、やっぱり特別。おかわりする姿があちこちで見られました。

しっかりと後片付けをした後は、七タも近いということで、短冊にお願い事を書きました♪みんなの願いが叶いますように。

あつという間に下山の時間が来て、子どもたちは元気に帰ってきました。



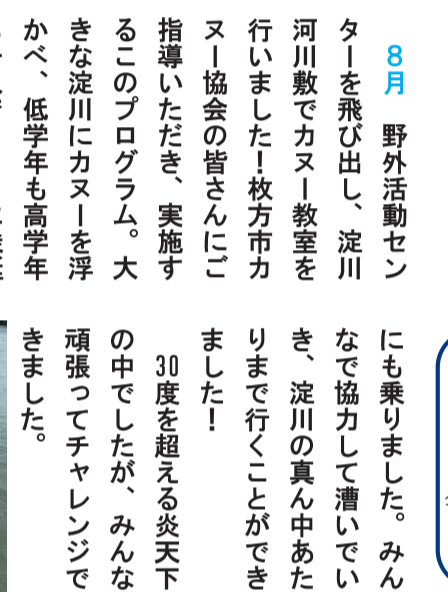
今回は10名程で乗れるラフティングボートにも乗りました。みんな協力して漕いでいき、淀川の真ん中あたりまで行くことができました！

8月 野外活動センターを飛び出し、淀川河川敷でカヌー教室を行いました！枚方市カヌー協会の皆さんにご指導いただき、実施するこのプログラム。大きな淀川にカヌーを浮かべ、低学年も高学年も一人でカヌーに乗艇します！まずは陸上で準備運動とカヌーの乗り方・漕ぎ方を学びます。

そして、ライフジャケットとヘルメットを着用したら、いよいよカヌーに乗艇！恐る恐る乗って漕ぎ出します。陸上でのパドル練習の見せ所！でしたが、なかなか操作が難しく、思っているところとは逆の方向に行ってしまうったり、バランスを崩し、川に落ちる子も…！試行錯誤しながらも、徐々にコツをつかみ最後はスイスイ漕ぐ姿が見られました♪

30度を超える炎天下の中でしたが、みんな頑張ってチャレンジできました。

子どもたちにとっては、地図だけが頼りです！各ポイントには、イラストとキーワード。文字が書かれており、全てのポイントを回ると、文字を並べ替えて一つのキーワードが完成！ゴール時間に差はあったものの、全班無事にキーワードを解読できました。



「今いるのってどこかなかなあ」「こっちの方が近くない？」みんな話して合せて、進んでいきます。

9月 野外活動センター内を大冒険！班にわかれて、センター内のポイントを探し、オリエンテーリングを行いました。

まずは班の中で役割分担です。地図係、時計係、記録係などを決め、「いざ、出発！」どのポイントから回るかは自由。班ごとに話し合せて、進みます。

センターには、天体観望ができる「ステラホール」や、冷暖房完備の「ロッジ」など、様々な施設があり、子どもたちにとっては、地図だけが頼りです！

各ポイントには、イラストとキーワード。文字が書かれており、全てのポイントを回ると、文字を並べ替えて一つのキーワードが完成！ゴール時間に差はあったものの、全班無事にキーワードを解読できました。



私定期活動のテニスとバドミントンに参加していますが、8月より3種目のラケット競技である金曜日の卓球にも挑戦していただきます。

金曜卓球の活動は、伊加賀体育館において、9時30分〜12時となっていますが、体育館は、9時から開いているため、皆さん開始時間より早目に集まって来られます。会場は、体育館の半分が使われるため、広々としており、卓球台はなんと10台。活動人数は、毎回20名前後で、男女比は、ほぼ半々。金曜日の午前中という事で、年齢層は、やや高めですが、皆さん若々しいです。初心者の私にも、親切に教えて下さいます。

まず、準備体操からスタート。その後は、1人で黙々と、サーブ練習をする人。相手を見つけて、ラリーをする人。4人集まり、ダブルスをする人。

ブルスの試合をする人と、皆さん自由に楽しんでおられます。2名のアドバイザーが、順番にメンバーとレッスンを行っており、個別指導を頂けるので、力量アップ間違いなしです。

練習中は、ピン球があちこち散乱するため、順番に網を持って、球拾いに走り回る姿が見られます。

卓球のダブルスが、テニスやバドミントンと大きく違うのは、ペアが交互に打つという事です。ですから、ペアの人に「お願い」と頼む事が出来ず、自力で頑張るしかありません。慣れない私は、ペアの人に、何度もぶつかって、迷惑をかけており、かなりのフットワークを必要とします。

定期活動レポート (金曜日午前中) 卓球

ベースボール・バレー・グラウンドゴルフ
オリジナルプリント加工・ギフト・景品他

SPORTSMAN SHOP
スポーツマリンショップ

〒573-1182 大阪府枚方市御殿山町4-6
TEL&FAX 072 (849) 2146
(京阪「御殿山」駅徒歩1分)

総合ビルメンテナンス業（清掃・施設・グリーン管理）
「より美しく・より早く・より安全に」最高の安心と快適性をお約束いたします

株式会社 三橋商会

枚方支店 枚方市宇山東町5-22
TEL 072-867-6036
本社 大阪市中央区本町2-3-14
TEL 06-6271-1261
http://www.mitsuhashi-net.co.jp

おかげさまで
創業 61年

Good BBQ 山田池公園
〒573-0168 大阪府枚方市山田池南町
TEL 050-5213-8695
受付時間：10:00～16:00(定休日を除く)
【定休日】 火曜日・水曜日
https://www.good-bbq.com/shop/yamadaike/
<ネット予約・メニュー詳細はこちら>
最大ご利用人数300名様まで対応可。
団体様のご利用もご相談ください！

Good BBQ
山田池公園
operated by HATSUKAME BBQ Lab.

ひらしん教育カードローン
お子さまの未来を、ひらしんがサポート！

優遇金利 2.8%
基準金利 3.0%

ATMでお借入・ご返済OK！
専用カードでATMからいつでもお借入・ご返済できます。

最高500万円までご融資可能！
ご契約極度額の範囲で、いつでも何度でもご利用いただけます。

在学期間中は利息返済のみ！
卒業後も最長10年のゆとり返済。
元金の随時返済も可能です。

枚方信用金庫
Hirakata Shinkin Bank
http://www.shinkin.co.jp/hirakata/



久しぶりの 大舞台で躍動!!



枚方市・大阪エヴェッサ バasketボールカーニバル

この1年半、コロナ禍でなかなか発表の場に恵まれなかった中、DREAMSにとって久しぶりの大舞台での演技発表。今年8月に入会した新メンバー9名は、たった7回の練習で初めてのイベント出演となりました。緊張するはずの本番で、今までの練習の中で一番いい演技をすることができました。

9月20日(祝)に枚方市・大阪エヴェッサBasketボールカーニバルが枚方市立総合体育館で開催されました。午前中は元日本代表選手2名を講師に迎え、小中学生向けのクリニック、午後からは枚方市では初めての開催となるB・LEAGUEのプレシーズンマッチという盛りだくさんの内容でした。



午後から開催された大阪エヴェッサ対バンビヤス奈良の試合前の会場を盛り上げるオープニングパフォーマンスにHKSCチアリーディングチームのDREAMSが出演しました。これから様々なスポーツシーンにおいて、チアリーディングでスポーツのチームを応援したり、見てくださっている観客の皆さんが喜んでくださる演技をしていきたいと思いをしました。

演技を終えて控え室に戻ってきたDREAMSメンバーの顔は、達成感と充実感に溢れてキラキラ輝いていました。これからも様々なスポーツシーンにおいて、チアリーディングでスポーツのチームを応援したり、見てくださっている観客の皆さんが喜んでくださる演技をしていきたいと思いをしました。



エントリー受付中

第45回 新春走ろうっかい ひらかたハーフマラソン
HKSCメンバーはお得に走れます♪

第45回新春走ろうっかい「ひらかたハーフマラソン」が開催されます。今回は令和4年1月10日(成人の日)に淀川河川公園枚方地区で開催する「通常大会の部」、令和4年1月1日〜16日の期間中お好きな場所・時間で参加できる「オンラインの部」を選んでいただくことができます。

通常大会は、ランナーの皆さまに安心してご参加いただけるよう感染予防対策を徹底し、参加者数を減らしてグループごとにスタートするウェーブ方式を導入します。HKSCメンバーはメンバー割引があります。一般の方よりお得に参加できますので、新春の走り初めにいかがでしょうか。

エントリーの締切日は、11月14日ですが、「通常大会の部」は受付が先着順のため、締切より前に定員に達する場合があります。皆さまのエントリーお待ちしております！



申し込みはこちら



体幹トレーニング教室 参加者募集!!

体幹トレーニングとは・・・?

体幹の強化は、『ケガや故障の予防・改善』はもちろん『パフォーマンス向上』に大きく反映されますので、スポーツをされる方には必須です!

安定した体幹で、様々な競技において、ご自分の力を存分に発揮していきませんか?

トレーニングで身体は変わり、嬉しい記録が生まれます! ランナー向けのトレーニングが多く含まれていますが、テニスやフットサルをはじめ、様々なスポーツ種目に最適です。

さらに腰痛・膝痛改善、姿勢の改善にも効果大! 各個人の運動レベルに合わせて、強度の調整(レベル1~3)もできます。ぜひご参加ください。

12月より申込スタート!!
ホームページでご確認ください☆



日程：令和4年1月13日~3月17日
毎週木曜日(全10回)
時間：18:45~19:45
場所：枚方市立総合体育館 1階武道場
対象：18歳以上
参加費：8,800円
(HKSCメンバー・マラソンクリニック参加者は7,800円)



スポーツを通じての交流

パナソニックはスポーツ活動、スポーツ施設の一般開放を通じて積極的な社会貢献活動を展開しています。

野球部・バレーボール部・ラグビー部は

「感動」と「共感」を与え、地域の方々に愛され、

ともに発展するチームとして、日本のトップリーグで活躍しています。

パナソニック株式会社 スポーツマネジメント推進室



地域と共に歩んで38周年! 読売新聞

マイライフ

マイライフ新聞社 TEL072-859-3332
FAX072-859-0054
〒573-0126 枚方市津田西町2-31-21 mylife@mylife-np.com

マイライフ新聞 検索

共立整骨院 はHKSCの活動を応援します

スポーツによるケガ・痛みなどお任せください!

TEL. 840-0045 枚方市宮之阪3-3-1

http://www.kyouritsu-medic.com/

朝日新聞 日刊スポーツ 日本経済新聞

ACCESS アクセス 〒573-0023 大阪府枚方市東田宮1丁目11-33
TEL.072-845-3181 FAX.072-845-3185

ASA 枚方外大前 ASA 枚方公園 ASA 枚方南 ASA 枚方北 ASA 津田長尾
ASA 小ずは ASA 松井山手 ASA 八幡 ASA 富田(高槻)



アクセス森永
おいしい元気をまごころ宅配

