

# キラリ スポーツ

番外編

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。

教えてくれたのは



山崎 克也 さん  
高槻市スポーツ少年団

## スポーツを楽しんで 心と体を育む



# 子どもとスポーツ

子どもたちにとってスポーツは楽しいものです。競技に勝つことやうまくなること、友情が深まることなど、理由はいろいろ。楽しいからこそ、努力したり、成長したりできるのです。

練習して少しでもうまくなって勝ちたい。これが努力の源です。小さな成果が積み重なって、どんどん努力するようになる。そのうち、どれくらい努力すれば成果が出せるのかが感覚的に分かるようになっていきます。この成功体験が子どもの成長

を引き出してくれます。試合に負けても悔しさがばねになるし、プレッシャーの中で競技した経験は、社会に出たときにも役立ちます。

成長のスピードを上げるのに大切なことは、素直・正直・正々堂々の精神です。分からないことを正直に聞き、アドバイスを素直に受け入れる。教わった後は大きな声で「ありがとうございました」。そうすることで、周りからもっと親切に教えてもらえるようになります。先輩たちの姿を見て、子どもたちは学んでい

きます。上手な選手ほど謙虚で礼節を重んじています。

また、フィジカルの面でも成長が目に見えて分かります。始めた頃と比べ、背中が日に日に頼もしくなっています。普段の生活では使わない筋肉が鍛えられるし、バランス感覚や柔らかさも身に付く。大人になってからの丈夫な体の礎になっていきます。心と体を育むスポーツを生涯にわたって楽しみませんか。

### 問合せ 高槻市スポーツ少年団

空手 Tel.090-4036-5547 (フクイ)  
剣道 Tel.090-2144-9194 (オカモト)  
少林寺拳法 Tel.090-3350-1734 (モリ)  
野球 Tel.090-4032-2448 (ミゾタ)

場所 総合スポーツセンター、地域の学校など

### ■その他のスポーツは

問合せ 市スポーツ団体協議会  
Tel・FAX677-2285、  
平日9:00~16:00  
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体  
協議会HP

