

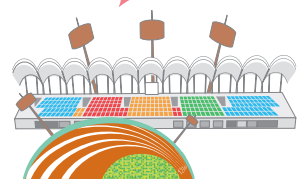
イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

12月27日(金) 冬の陸上測定会！ 50m & 1000m

日時：12月27日(金) 9:00～9:45
 受付開始：8:45～
 会場：ウェーブスタジアム刈谷 参加費：500円

ウェーブスタジアム刈谷
 県大会も行える、
 第三種公認陸上競技場で思いっきり
 体を動かすことができます。



小雨決行

大会同様に
 写真判定機
 で測定します！！

★測定会に参加すると、
 走幅跳びやジャベールが
 投げられるよ！
 ※9:00～9:45まで

募集開始：当日受付のみ
 (事前申し込み不要)

対象・定員：なし

※詳細は専用チラシ&ポスターをご確認ください。

12月27日(金) 冬の親子教室

日時：12月27日(金)
 会場：ウェーブスタジアム刈谷
 参加費：1000円

親子① 3歳児とその保護者
 H28 4/2～H29 4/1生まれ
 定員 20名

9:55～10:55
 親子で楽しく体を動かそう！

親子② 年少児とその保護者
 定員 20名

11:05～12:05
 親子でできる運動あそび

※教室には、参加者以外のお子様を連れての参加はできません。

はがきにて受付ます。
 詳しくは市民だより12/1号にて掲載

※詳細は専用チラシ&ポスターをご確認ください。

日本記録保持者に教わる！ 走高跳クリニック！

8月19日(月) ウェーブスタジアム刈谷

至学館大学から現日本記録保持者の今井美希さんを講師に迎え、中学生向けの走高跳クリニックが開催されました(°▽°) 2年前から始まり今回で3回目の開催となりますが、気さくで明るい今井先生と、熱心に取り組む子供たちの様子がとても印象的でした！

参加した学生からは「とても分かりやすく教えてもらって跳びやすくなった」「細かくひとりひとり見てくれて、課題も見つけられてすごくよかった」など好評の声を多くいただき、大成功に終わりました！

日本記録保持者と身近に触れ合えるセミナー。今回の出会いが、何かをつかむきっかけとなってくれる事を祈っています！



イベント報告

グリーンぐーちゃんのGOOOOODな情報



なみくん

はあー！

なみくん、どうしたの？ おちてるおかしでも食べたの？

なんだから最近体が重くて、疲れがとれなくてさー！

そうそう、クツキーがおちてなくて！

それはつらいね。どこか体調がわるいのかな？

ぼー！

野菜を食べないなんてもったいない！じゃあ今回は体の調子を整えるのに最適な「緑黄色野菜」を紹介するよ！

野菜はあんまり好きじゃないよー

大好きな運動をしても身が入らないし、学校の授業中でもぼーぼーとしちゃうんだ！

そっかー。その原因はもしかしたら食生活にあるかもね。野菜をちゃんと食べてる？

体の味方！ 緑黄色野菜！！

緑黄色野菜でスポーツする体をサポート！

文字通り、緑黄色の野菜なのですが、正確には100グラムあたりのカロテン含有量が600マイクログラム以上の野菜のことです。

- あれ？成分で決まってる、色で決まるわけじゃないんだね。
- そうなんだよ！でも色の薄い野菜はほぼ当てはまらなくて、**緑・黄・赤の濃い色の野菜**が当てはまるんだよ！
- そうなんだ！・・・えーっと、カロテンって何？
- 濃い色の野菜の色素成分のことだよ！カロテンは体の中で皮膚や粘膜などを健康に保つておくために必要な「**ビタミンA**」に変身するんだ！
- すごいね！カロテンは体の中を強くしてくれるんだ！
- その通り！他にも外からの菌をシャットアウトしてくれる、力強い栄養素なんだよ。
- 野菜はキライなものが多いけど、体をしっかり動かすためには必要なんだね！**濃い色の野菜をなるべく多く食べるようにするよ！**
- カロテンが多く含まれる主な食材はアスパラガス・さやえんどう・かぼちゃ・しそ・だいこんの葉とまと・にんじん・パセリ・ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草よもぎなど…

