

新しい年を迎えて、早1ヶ月が過ぎようとしています。スキー場での雪不足！などと叫ばれていたのが嘘のようなドカ雪！？の連発。寒さに負けずに背中をシャキッと伸ばしてエネルギーに過ごしていきたいものですね！！

新年明けましておめでとうございます！！

Happy New Year!

2016.1.1



2016年が幕を明けました。今年もたくさんの子供たちに関わることをがでる喜びと責任をしっかりと噛みしめ、微力ながら様々な活動に精一杯尽力させて頂こうと思っております。そして何より、たくさんの子供たちの笑顔の花をたくさんたくさん咲かせることが出来るように様々な活動を企画運営し実践していきたいと思っています。このクラブの活動を通して、今年の干支申年にちなんで、キャッキョッキョッキョッキョの歓声がそこかしこにこだまするそんなクラブで在りたいと思っています。本年も皆様、どうぞよろしくお願ひ致します！！



オリンピックイヤー！！

4年に1度のスポーツの祭典であるオリンピックが、ブラジルリオデジャネイロで行われます。今回で31回目の開催で夏期オリンピックが南アメリカで開催されるのは史上初。大会期間は、8月5日～8月21日、28競技306種目で世界一を競う祭典となります。現在そのオリンピック出場をかけた戦いが各大陸で行われています。日本のスポーツのたくさんの種目が参加し大いに活躍してほしいものです。ちなみに、今回の公式マスコットは右記のイラストの2人！？オリンピックマスコットの「ヴィニシウス」とパラリンピックマスコットの「トム」。それぞれ、ブラジルの動物の象徴と南米の豊かな植物の象徴として生み出されたキャラクターとのこと。ちなみに、オリンピックの名称の由来はギリシアの古代オリンピック（オリンピア大祭）が開催された地名（オリンピア）に由来。オリンピアでは四年ごとにゼウスの祭典が開かれ、その際に余興として行われたとされるさまざまな競技はオリンピック競技の起源となっています。2020年東京オリンピックの前哨戦！？がんばれ日本！！いつの日か我がクラブ出身の子供たちがその舞台に・・・がんばれVAMOS！！(笑)



冬の豆知識

寒いこの季節、知っておいて損はない、いろんな都市伝説！？ならぬ豆知識があります。いくつか紹介します。

- 【緑茶には体を冷やす効果がある。体を温めてくれるのは温かいウーロン茶や紅茶が最適である！】
- 【靴下（ぴったりの靴下）を履いての就寝は冷えを増長させる可能性がある！】
- 【暖房の温度の上げ過ぎはヒートショックに陥る原因となる！】
- 【冷え性には半身浴がおすすめ！】
- 【静電気を体にためるとカルシウムがビタミンCが流出する！】
- 【こたつで寝ると風邪をひく！（足が温められると自律神経は体全体が暑いと判断し体温を下げる命令を出す）】
- 【体に抵抗力をつけ風邪にかかりにくくするのはビタミンA！（ほうれん草・春菊・長ネギなど）】
- 【ハチミツには強力な殺菌作用もある！】
- 【冬（ふゆ）の語源は冷えるの古語「冷ゆ（ひゆ）」である！】

信じるか信じないかは貴方次第です！！(笑)

2月の主な活動予定

- ①6日（土）～7日（日）第11回みちのくカップフットサル大会開催（小学1～6年生）
- ②13日（土）茨城県常総市FEVEREIROCUP（5～6年生）
- ③14日（日）第1回板室温泉杯フットサル大会<栃木>（4～5年生）
- ④21日（日）2016スキースノーボーソリすべりツアー開催
- ⑤27日（土）～28日（日）茨城県スミハツカップ<桜市>（小学3～5年生）
- ⑥各種（サッカー・ストサカ他）トレーニング
※詳細はそれぞれのコーナーの活動計画参照
- ⑦21世紀の福島の未来を担う子供たちの心と体の復興支援活動
10園で18回の活動実施予定
- ⑧指導者派遣事業「白河市エンジョイフットサル教室」従事
4日（木）と18日（木）アナビススポーツプラザフットサルコート
- ⑨キッズダンス・エアロビクス&ヨガ後期教室開校
（6日（土）・13日（土）・20日・27日（土）に開催）

※上記以外にも活動が加わる場合があります。詳しくは、クラブホームページを随時チェックして下さい！

我がクラブは、今年度もtotoより助成支援を頂きながら活動していきます！！