

東京都足立区 梅島・梅田地区総合型地域クラブ



**U&Uクラブ**

文部科学省 奨励事業

スポーツ振興くじ(toto)助成事業支援クラブ

1  
0  
0  
0

**クラブ  
だより**

～トピックス～

- 1面 ●おもいでアルバム
- 学校紹介  
『教えて!先生』  
～第九中学校校長～  
本田 邦雄 先生
- 2～3面 ●1～3月  
プログラム予定表
- 4面 ●イベントのお知らせ  
●特集  
『スポーツスタッキング』  
●クラブからのお願い  
●NEWS (ニュース)

**学校紹介  
教えて!先生**



第九中学校 校長  
本田 邦雄 先生

第九中学校は、「文武両道」「強豪から勇者へ」を目標に学習に部活動に励んでいます。

今年度の夏の大会では、野球部、男女バスケットボール部、男子バレーボール部が都大会に出場し、全国大会出場まではできませんでしたが、男子バレーボール部が関東大会に出場しました。秋の新人大会では、野球部、男女バスケットボール部、男子バレーボール部に加え、女子バレーボール部も都大会に出場しました。

年末には、都道府県対抗中学生バレーボール大会の東京選抜代表選手として3年男子が1名、新年明けて、1月22日に行われる全国都道府県対抗駅伝、3月20日東京駅伝に出場するなど、めざましい活躍をしてくれています。

また、第1回U&U少年野球大会に本校PTAも参加させていただき、ありがとうございました。

PTAのソフトボールはエクセレントカップ出場、バレーボールは中央大会出場、ビーチバレーボールは西新井南ブロック優勝と親子共々ががんばっています。

「第九中学校」は足立区の真ん中、梅島駅から土手に向かって徒歩5分のところに位置しています。U&Uに参加してスポーツ好きになった多くの子どもたちが九中に入学しています。夏休みのフル開放には卒業した懐かしい小学校のフルに顔を出して、元気な姿をみせてくれます。



スポーツカーニバル  
コーディネーショントレーニング 10/10(祝)



健康への願い  
in女性フェスティバル

11/12(土)  
バレーボール交歓会  
スポーツスタッキング&ファミリーテニス

おもいでアルバム



初めて野球大会を開催。少年たちのスポーツマンシップに、大人たちは圧倒されました。大志を抱いて大きく羽ばたいてほしいですね。ご協力いただいた、先生方・PTAの皆さま、ありがとうございました。



トアスリート 7ライナープログラム

文部科学省の事業の一環、強豪校・FC東京・川崎フロンターレでご指導をされている、サッカーのトップアスリート森元俊太郎コーチにお越しいただきました。



第1回  
U&U杯

LOLO

少年軟式  
野球大会



発行：123-0851 東京都足立区梅田7-33-1 TEL&FAX:03-3880-6160  
梅田地域学習センター(Lソフィア)3F http://u-u.sblo.jp/  
U&Uクラブ mail:u\_u\_club@nifty.com

U&Uクラブは、足立区『地域のちから推進部』スポーツ振興課のご協力をいただいています。

# U&Uクラブ

## プログラム開催日程

◆平成24年 1月~3月◆

### A 会場

※学校施設の都合上、開催の中止・時間変更の場合があります。

種目	月	開催日(週単位)				曜日・時間	対象年齢
		1	2	3	4		
① 梅島 レベルアップ バレーボール 大人・小人は 別コート指導	1月			16	23	毎月曜日 19:00~21:00	小学生~一般 初心~上級
	2月	6	13	20	27		
	3月	5	12				
	※ 夜間のため、小学生の参加は、保護者の同伴または送迎をお願いします。						
② 小 空手	1月				28	第一・三土曜 12:30~14:00 第二・四土曜 13:00~14:30	未就学児 ~ 一般
	2月		11	18	25		
	3月		10	17			
	※ 週により時間が異なります。ご注意ください。						
③ 校 トランポリン & 子ども器械体操	1月					第一・三土曜 14:30~16:00	未就学児 ~ 小学生
	2月			18			
	3月			17			
	※ トランポリンは靴下着用・器械体操は室内シューズ着用です。Gパンは禁止。						
④ パドルテニス	1月					第一・三土曜 16:30~18:30	小学4年生 ~ 一般
	2月			18			
	3月			17			
	※ 小学校3年生以下の方は、併設のファミリーテニスに参加できます。						
⑤ 体 ふれあい トランポリン ★障がいをお持ちの 方にも対応します	1月				28	第二・四土曜 13:00~14:30	中学生~一般 障がいをお持ちの方 (未就学児~)
	2月		11		25		
	3月		10				
	※ 障がいをお持ちの方は、程度にかかわらず未就学児から参加できます。						
⑥ 館 親子 ファミリー テニス	1月				28	第二・四土曜 15:00~17:00	小1以上の子供 と保護者
	2月		11		25		
	3月		10				
	※ 中学生以上の方は、お一人でも参加できます。						
【足立区委託事業】							
⑦ コーディネーション トレーニング  UCOT	1月		11	18	25	毎水曜日 16:00~17:00	梅島・梅二・ 亀田小の在学児
	2月	1	8	15			
	3月	7	14				
	※ 今年度は、無料開放事業として運営します。 ※ 3小以外の小学生は、ご相談下さい。						

ご持参ください

- ◆ 飲み物・汗拭きタオル、着替えなどは、各自ご持参ください。
- ◆ スポーツのできる服装で、室内用運動靴(体育館・ホール種目)をご持参ください。
- ◆ 夜間のプログラムに参加する小学生は、保護者の同伴または送迎をお願いします。
- ◆ 参加費は、会員1回の参加につき、大人¥300 子供・未就学児¥100~200 です。
- ◆ 各プログラム初回に限り、体験チケットにてどなたでも体験参加できます。

## B 会場

※学校施設の都合上、開催の中止・時間変更の場合があります。

種目	月	開催日(週単位)				曜日・時間	対象年齢
		1	2	3	4		
⑧ 梅島第二小学校 校庭 サッカー & フットサル 	1月	8	15	22	29	毎日曜日 9:30~11:30	未就学児 ~ 一般
	2月	5	12	19	26		
	3月	4	11	18			
	※ 第一・三週、校庭でサッカー。第二・四週、校庭でフットサルです。 ※ 未就学児の参加は、保護者の引率または同伴をお願いします。 ※ 雨天・荒天時、午前8時の段階で『中止』とします。 ※ 未就学児は、気候などにより1時間とさせて頂く場合があります。						

## C 会場

※公共施設の都合上、開催の中止・時間変更の場合があります。

種目	月	開催日(週単位)				曜日・時間	対象年齢
		1	2	3	4		
⑨ 梅田地域 ホール 太極拳	1月			23	30	毎月曜日 19:00~20:30	小学生~一般
	2月	6	13	20	27		
	3月	5	12	19			
	※ 夜間のため小学生の参加は、保護者の同伴または送迎をお願いします。						
⑩ 学習室 手話 	1月		14	21		第二・三土曜 10:00~12:00	小学4年生 ~ 一般
	2月		11	18			
	3月		10	17			
	※ もう一つの情報伝達方法を、身につけるチャンスです。						
⑪ センター 体育館 チャレンジ パドルテニス ~エンジョイ広場~	1月			23	30	毎月曜日 9:30~12:00	中学生~一般
	2月	6	13	20	27		
	3月	5	12	19			
	※ 入場後、速やかにネット張りにご協力下さい。						
サークル 教養室 かんだばやし 神田囃子 	1月			20		第一・三金曜 19:00~21:00 小学生は20時まで	小学3年生 ~ 一般
	2月	3		17			
	3月	2		16			
	※ 夜間のため小学生の参加は20時終了とし、保護者の同伴または送迎をお願いします。 ※ U&Uサークルとして活動します。 詳細はお問い合わせ下さい。						

### クラブからのお願い

- 各プログラム終了後、指導者の指示に従い、用具の片づけ・体育館フロアのモップ掛け清掃や、グラウンド整備を行って頂きます。(原則、小学生以上)
- 土曜日の梅島小プログラムは、それぞれ30分間のインターバルを設けております。これは、次プログラムの準備時間であり、遊び時間ではありません。事故防止の観点から、身支度を整えたら一度体育館内より退出して頂きます。

2011年12月10日(土) 足立成和信金 中央支店駐車場

地域連携事業

# 梅島駅前通り商店街 ウィンターフェスタ



石山ゼネラルマネージャー  
■真剣抽選中■

## スポーツスタッキング ■世界記録に挑戦中■



## 使用済みチケット 公開抽選会

厳選な抽選の結果、以下の20名の方々に  
チケットが贈呈されます。はずれても、  
もれなくプレゼントがあります。

### ■敬称略■

- |            |        |       |
|------------|--------|-------|
| 塚原久美子      | 石井としえ  | 稲石 孝枝 |
| 藤本 賀子      | 原 直輝   | 小畑トモ子 |
| 佐々木 恵      | 森崎 賢   | 井田 雅乃 |
| 服部 仁美      | 大城 芽依  | 榎本 菜穂 |
| 原 ゆりえ      | 松久保かおり | 風間 香伽 |
| 吉岡奈緒子      | 笹谷 昂平  | 高山みさと |
| 船戸 光美 (2枚) |        |       |

### スポーツスタッキングって何!?

スポーツスタッキングとは、12個のスタックカップをさまざまな組み合わせに積んだり崩したりしてテクニックとスピードを競う、とてもエキサイティングなスポーツです。

### スポーツスタッキングの利点とは?

とてもシンプルなルールながら、目と両手と脳を強烈に刺激し集中力を高め、反射神経を磨きます。さらに…集中力を高め、健全な競争心と向上心を育み、仲間とともに達成感や調和・協調性を味わうことができます。身体の両側を平等に使う事によって、自覚、フォーカス(焦点)、想像力、リズム感などが、素晴らしい割合で右脳の能力が発達して来ます。

### スポーツスタッキングの競技は 何があるの!?

## The 3-3-3 Stack

スポーツスタッキングの基本3-3-3 スタックの積み方



### タイムチャレンジしよう!

初心者:	15秒	中級者:	7秒	上級者:	5秒以内	ワールドクラス:	3.5秒以内
------	-----	------	----	------	------	----------	--------

基本の3-3-3、3-6-3の競技、そして一番チャレンジし甲斐のある、サイクルと呼ばれる競技があります。個人でのスタッカーはタイムとの競争です。スタッカーはリレーでも競争し、他の競争相手とはグループの勝利の為に張り合います。練習によってスポーツスタッキングは信じられない程、素早くなります。

## NEWS

- 後期入会 年会費減額中!  
総会報告で既知の通り、10月より年度途中入会に限り、年会費を減額する。  
年会費は以下の通り。  
1~3月 大人 ¥1000- 子ども ¥500-

### イベントの おしらせ

3月10日(土)  
■東京都クラブ交流会■  
パネル展示  
スポーツスタッキング紹介  
~駒沢体育館~

3月3日(土)4日(日)  
■梅田センターふれあいまつり■  
スポーツスタッキング  
体験

3月20日(祝)  
■U&Uミニスポーツ大会■  
詳細は後ほど...

### クラブからのお願い

- 各プログラム終了後、指導者の指示に従って、用具の片づけ・体育館フロアのモップ掛け清掃やグラウンド整備などにご協力をお願いします。(原則、小学生以上)
- 土曜日の梅島小開催プログラムは、それぞれ30分間の次プログラムの準備時間を設けています。事故防止のため、身支度を整えたら体育館内より退出願います。

## U&Uパドルテニス親睦大会

2012年1月22日(日) 10:00 主催:U&Uクラブ  
12:30~18:00 梅田地域学習センター 体育館

- ※参加無料
- ※募集締切 1月14日(土)
- ※種目:一般男子ダブルス 一般女子ダブルス
- ※詳細は、大会要綱をご覧ください。

### みんなを応援しています

**高橋スポーツ商会** 会員証提示  
あなたの街の運動具店! 5%Off  
いいものをお安く、お待たせしません!  
足立区梅田6-4-16  
月曜定休 TEL 03-5845-6644

- モーニングセット ¥504~
- 日替ランチセット ¥840~
- 各種ケーキセット ¥609~

年中無休 8:00~20:00  
足立区梅島1-13-9  
☎ 03-3880-8080

スポーツで汗を流したあとは ソファ一席で癒いのひと時を…  
喫茶 & レストラン **シルビア梅島店**