

夏バテ防止

今年も暑い季節がやってきました。アイスクリームやゼリー、ジュース冷たい物が欲しくなります。その食べ物だけだと、夏バテが心配です。大人なら必要な栄養を考えて食事を摂ることが出来ますが子供はなかなか難しいものです。この時期お勧めのメニューをご紹介します。

- ① 栄養価の高いヨーグルトやバナナ
 - ② 野菜スープやコンソメスープ
- ※入ってる野菜は子供の好きな野菜であれば良いと思います。

暑い時には冷たい物を食べたくなるのは子供も大人も同じです。

夏バテ予防や夏バテになった時には逆に暖かいものを食べたほうが身体や胃に負担があまりかからないので一度お試しください。



～テニスラケットができるまで～

皆さんがいつも使っているラケット。今回は作られ方を紹介します。

- ①初めは設計図 ラケットの特徴をここで決めます。固さや重さなど。
 - ②素材は主にカーボン 炭素と他に色んな物を混ぜたシートです。
 - ③丸めて④ラケットの形へ 紙の様にしたシートをのり巻きのようにして、ラケットの形の入れ物へ投入。
 - ⑤熱してふくらませる 熱しすぎると欠けたり、足りないと弱くなります。ツボや湯飲みの焼き物のようなですね。
 - ⑥表面仕上げ 表面をツルツルに。
 - ⑦穴あけ ガットを通す穴をドリルであけます。
 - ⑧色付け スプレーでふきかけて色をつけます。
- ③④⑥⑧は手作業です。他にグリップをつけたり細かい仕事でラケットは作られています。
- 大事に使って楽しくテニスしましょう！



完成

動画がYouTubeにあります。
『テニスラケット 工程』で検索！



編集後記

褒め言葉でやる気が変わる

私には2人の子どもがいます。下の子がパズルを初めて完成させたとき、上の子より早い時期にできたので『賢いね！』と褒めました。それからは、同じパズルばかり完成させては出来た事を報告してきます。ピースが多い複雑なパズルを与えると最初は手を付けるのですが、つまづくとも手を止めず他の遊びへ行ってしまう。子どもは「能力」を褒めるよりも「どう頑張ったか」を褒めるべきです。ニッケの子供達も、これから難しい事にも挑戦を続ける子であって欲しいと思っています。

水野敦史

肩まわりの動きを調整する 筋肉のトレーニング

●用意するもの

●500mlのペットボトル

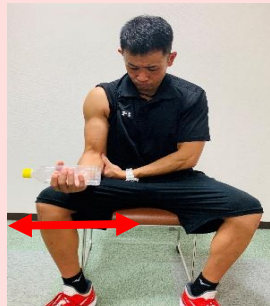
●やりかた

●500mlのペットボトルに3ぶんの1水を入れ30秒間左右に振ります



※注意点

- ①姿勢を良くする
- ②肘は固定する
- ③小さく小刻みに振る
- ④水が左右に動いている 感触を感じながら行う
- ⑤ゆっくり、じっくり行い やりすぎに注意しましょう



外から見えない隠れた筋肉のトレーニングです。肩の動きを細かく微調整する大事な筋肉です。

楽しいシングルス！

テニスには1人で戦うシングルスと2人で戦うダブルスがあります。2人で力を合わせて戦うダブルスももちろん楽しいですが、今回は1人で戦うシングススの楽しさについて話をしたいと思います。

☆自分一人で考える☆

相手によって、どうやったら勝てるか考えることで、自分より強い相手に勝てることもあれば、自分より弱い相手に負けてしまうこともあります...

☆最後の最後まであきらめない☆

ポイントを取るのも自分の力、ポイントを取られるのも自分の力です。試合に負ければとても悔しいしその分試合に勝てば全部自分の力なので

めちやくちゃ嬉しいです！

最後までやりきる力も養えます！

シングスの楽しさは1対1の真剣勝負！

是非みんなもシングルスにチャレンジして

シングススの楽しさを感じてください！