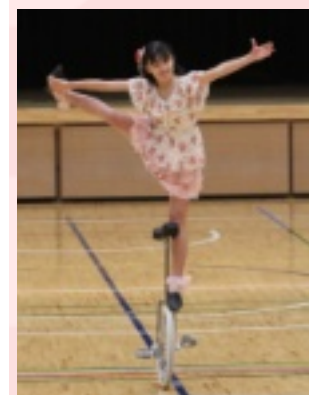
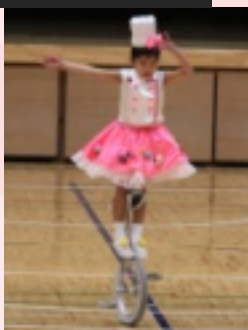


平成25年 136  
月刊 3月号  
発行 「お〜い」編集委員会  
品川区西大井 4-1-8  
大井第三地域センター内  
3773-2000

# しながわ一輪車交流会2012が 開催されました

12月23日(祝)、伊藤学園で「しながわ一輪車交流会2012」が開催され、幼稚園児から高校生までの子どもたちによる一輪車ダンスが披露されました。

交流会には、主催者の「しながわ一輪車協会」に加入する、ユニサイクルクラブ富士見台、御殿山ドリームUC、ミラクルチェリー、目黒プロッサムに加え、新宿区で活動する一輪車クラブアゼリア、牛込一輪車クラブからの参加もあり、ソロ演技、ペア演技、グループ演技など全33作品の発表がありました。また、国際大会や全日本大会入賞者の模範演技の披露も行われ、



会場に集まった300人以上の人たちの心を魅了しました。一輪車は、小学校の指導要領でも「体作り活動」の一つとしてとりあげられ、学校の標準備品としても位置づけられています。中学から必修となったダンス活動の要素も加わった「一輪車ダンス」は、メンバーの協力、調整が必要な演技で、子どもたちの心と体を育てるのに適したスポーツです。



ユニサイクルクラブ富士見台HP  
<http://unif.a.la9.jp/>  
連絡先:  
090-8582-7651(カジロ)

## 20 新成人おめでとう!

大井第三地区も157名が大人の仲間入り

・大井鹿島町会 28名	・西大井二丁目町会 25名
・大井庚塚町会 25名	・西大井四丁目町会名 27名
・出石町会 19名	・西大井五丁目伊藤町会 23名
	・西大井六丁目町会 10名

### 一輪車が上手になるコツ

その1 一輪車を身体の前に立てて、サドルがおへその位置になるようにします。サドルが低いと上手になりません。



その2 つま先でペダルを回そう。つま先立ちをしたときに足が曲がる場所(親指のつけねあたりまで)をペダルに乗せます。力を入れずに「軽く回す」ようにしてみましょう。「土踏まず」で強くこぐと一輪車がぶれて上手に走れません。



その3 背すじをピンと伸ばして顔を上げ、しっかり前を見ましょう。力を抜いた良い姿勢がたいせつです。腰や背中を曲げたり、下を向いたりしないように。



少し乗れるようになったら、友だちと手をつないで遊んでみましょう。音楽のカウントに合わせてできるようにすれば、「一輪車ダンス」も夢ではありません。

図の出典: 「一輪車をはじめよう」神代洋一著・汐文社刊

### 大井第三地区エリアで活動している一輪車クラブ紹介 ユニサイクルクラブ富士見台(UCF)

設立8年目。メンバーは幼稚園児から高校生ままで約50名。伊藤学園、ウェルカムセンター原の体育館で週3~4日活動しています。しなやかな体作り、自主的・自発的な活動、仲間との協力・共同、豊かな表現力を育てることを目的として、主に一輪車ダンスなどの表現活動に力を入れています。その他に100m・400mなどのトラックレース、ハーフ(21km)・フルマラソン(42km)などの陸上競技にも取り組んでいます。地域のみなさんに支えられ、励まされてこそ子どもたちは育つと考え、区民まつりや町会の盆踊りなどの地域行事に積極的に参加。また、自分たちができることで恩返しをと、すまいるスクールやスポレクの一輪車教室のジュニアインストラクターを子どもたちが率先して行っています。「一輪車に乗りたい、上手になりたいけど教えてくれる人がいない...」と思っている人は、一度練習をのぞいてみてください。



(ユニサイクルクラブ富士見台 神代洋一 記)