

白石教室 冬休み短期教室

11月3日(祝月)12:00~受付開始! WEBのみ

体操 スイミング 英語

体操2日間短期教室 12/26金・27土

【内容】※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ①	10:00~10:50	年少~年長	10名	会員 4,290円 会員外 4,730円
ジュニア①		年長~小学生	12名	会員 4,290円 会員外 4,730円

体操2日間短期教室 12/27土・28日

【内容】※マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ②	11:30~12:20	年少~年長	10名	会員 4,290円 会員外 4,730円
ジュニア②		年長~小学生	12名	会員 4,290円 会員外 4,730円

体操1日間短期教室 12/26金

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ①	11:30~12:20	年少~年長	10名	会員 2,200円 会員外 2,420円
ジュニア①		年長~小学生	12名	会員 2,200円 会員外 2,420円

バク転・アクロバット2日間短期教室 12/26金・27土

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
バク転教室	13:10~14:00	年長~高校生(バク転初めての方、練習中の方)	10名	会員 4,290円 会員外 4,730円
アクロバット教室		年長~高校生(バク転がひとりできる方、ロングバク転等を練習している方)	10名	会員 4,290円 会員外 4,730円

体操1日間短期教室 12/28日

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ②	10:00~10:50	年少~年長	10名	会員 2,200円 会員外 2,420円
ジュニア②		年長~小学生	12名	会員 2,200円 会員外 2,420円

水泳3日間じゅりょコース 12/26金~28日

【内容】※水泳:水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ①	10:00~10:50	年少~年長	12名	会員 6,380円 会員外 6,930円
ジュニア①		1年生~6年生	16名	会員 6,380円 会員外 6,930円

※本科生は基礎クラスのみ参加可能

水泳3日間じゅりょコース 12/26金~28日

【内容】※水泳:水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
キッズ②	11:30~12:20	年少~年長	12名	会員 6,380円 会員外 6,930円
ジュニア②		1年生~6年生	8名	会員 6,380円 会員外 6,930円

※本科生は水慣れジュニアクラスのみ参加可能

水泳2日間集中コース 12/26金~27土

【内容】※水泳:水慣れ・心肺機能向上・能力アップ

クラス	時間	対象	定員	価格(税込)
スイミングキッズ	13:00~13:50	年少~年長	12名	会員 4,290円 会員外 4,730円
スイミングジュニア		1年生~6年生	8名	会員 4,290円 会員外 4,730円

※本科生は水慣れジュニアクラスのみ参加可能

本科内短期教室(リトルクラス)(ベビークラブ) 2026.1/5日~1/31日

※2回コースか4回コースをお選びいただけます

リトルクラス	価格(税込)	ベビークラブ	価格(税込)
体操	2回 3,465円・4回 6,930円	体操	2回 2,365円・4回 4,730円
水泳	2回 3,520円・4回 7,040円	水泳	

※2回コースの価格は、週1の月会費の半額になっております。
※4回コースの価格は、週1の月会費の金額になっております。

英語限定!! 無料体験!! 開催!! お子さまの「英語で運動」デビューにぴったり!

英語×スポーツの本科レッスンを「無料」で体験できるチャンス!

英語が初めてでも大丈夫! 歌やゲームを交えた楽しいレッスンで、自然と英語に親しめます。

期間 11/11日~12/17日
対象教室 白石教室

英語教室のお申込みはこちら



入会特典 (体操)入会金0円・指定Tシャツ・進級ノートプレゼント! (水泳)入会金0円・指定キャップ・指定水着プレゼント! (英語)入会金0円・指定Tシャツプレゼント!
(リトルクラス 体操・英語)入会金0円・指定Tシャツプレゼント!
(リトルクラス 水泳)入会金0円・指定キャップ・指定水着プレゼント!
(ベビー体操)入会金0円・指定Tシャツプレゼント! (ベビー水泳)入会金0円・フィックスプレゼント!

※価格は全て税込み価格です。



白石教室のお申込みはこちら



2025 10.11 ユメスポキッズ

スポーツ教育情報誌

もくじ

- 当別スウェーデンマラソン2025レポ 大会ゲスト高橋尚子さんのアドバイス
- 巻頭特集2 編集部突撃レポSP北海道コンサドーレ札幌熱狂サポーター堀詩音さん
- GO!アルテミス1stSET⑥「新生アルテミス北海道を応援」
- NMB48坂下真心 まこちの真心通信「大阪マラソン2026への挑戦」
- 頑張れ!ユメスポキッズ8さっぽろジュニアスリット発掘プロジェクト川村一晟くん
- からだのしくみ 栄養素たちの仕事をみてみよう!
- 4コマ漫画 ホイッスル君

ホイッスルくんです



発行 株式会社シーズケーター ユメスポキッズ編集部
後援 札幌市

巻頭特集



当別スウェーデンマラソン2025開催レポ
大会ゲスト、高橋尚子さんのアドバイスをお知らせしちゃいます。

10月19日(日)当別町にて当別スウェーデンマラソン2025が実施、約2000人のランナーが出走。今年も異国のようなスウェーデンヒルズの街並みをランナーが疾走。第1回目から参加のQちゃんこと高橋尚子さんがマラソンコースの途中途中で並走して応援、皆さんを勇気づけました。今年はスウェーデン人の父を持つタレントのLiLicoさんが初出場。元気なLiLicoさんに大会が一層盛り上がりしました。ユメスポキッズのみんなの中で大会に参加したという子はいますでしょうか? コースも2.2キロのファンランだと小学生以上から参加できますので是非来年挑戦してみてください。



高橋尚子

■元女子マラソン選手、岐阜県岐阜市出身
■2000年シドニーオリンピック金メダリスト
■女子スポーツ界で初の国民栄誉賞を受賞
■女子マラソンの元世界記録保持者 ■愛称はQちゃん
現在はスポーツキャスター、マラソン解説者などで活躍している

そして、今回のQちゃんのアドバイス(トークショー時アドバイス抜粋)

当別スウェーデンマラソンは坂のアップダウンが特徴。皆さんも苦しい上り坂、下り坂を経験したことがありますか? そんな時にどうするか? 坂を走っていると頂点を見たくくなりますよね。どこまで上るのかな、と目線が上がると頭が後ろに傾き後傾になります。後傾になると足は出にくくなります。坂の頂点を見たくても下を見て目線を下げて頭を前に出す事で歩幅は広く足も前に出ます。そして、私は上り坂では「私は子ザル」だと思って走ります。軽く飛び回れるとイメージすることが大切です。下り坂では「私は小石」。ころころ転がるように速いリズムの足の回転を意識して走ります。上りと下りを自分のものにして走ってください。

放課後ジュニアチャレンジ TABLE TENNIS YOSHIDA × ユメスポキッズ

卓球をやってみよう 卓球体験会
前号表紙で登場していただいたプロ卓球吉田選手とコラボ、一緒に卓球を楽しみましょう!

日程 12/27日
住所: 札幌市手稲区 定員: 各コース5名 参加費用: 1,000円(税込)
体験コース: ①初心者コース9時~10時 ②経験者コース10時30分~11時30分

【放課後ジュニアチャレンジ】下記必要事項をご記入の上、はがき、電話、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
①募集企画名 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④学校名 ⑤学年(年齢) ⑥住所 ⑦郵便番号 ⑧電話番号(日中連絡のとれる番号) ⑨はがきの宛先 〒003-0002 札幌市白石区東札幌2条6丁目4-15 東札幌藤井ビル2F 株式会社シーズケーター ユメスポキッズ編集部
TEL 011-867-9539 FAX 011-867-9540 メールアドレス info@yumesupo.jp
※お寄せいただいた個人情報は編集部にて厳重に管理、当該目的にのみ使用し、第三者へ無断提供することはありません。

締切は12月10日

選抜された小学生が参加するトップアスリートになるための特別プログラム「さっぽろジュニアアスリート発掘プロジェクト」キャプテンの川村 一晟くん（札幌市立稲積小学校、6年生）に聞きました。

● どうして発掘プロジェクト生になったの？ ●

学校の体育や運動会で他の人よりもスポーツが得意で、お姉ちゃんと一緒に「スポーツ能力測定会」に参加して、姉弟で合格しました。発掘プロジェクトは、市内のいろんな学校から運動が得意な小学生同士が集まり、競い合うことで、体力面だけではなく人として成長することができます。

● 発掘プロジェクトは何を学べるの？ ●

週2回程度で体の動かし方や動きながら考えるトレーニング、北海道外での合宿、栄養・メンタル研修会を受けることができます。プロジェクト生同士でミーティングを行うことで、挨拶や整理整頓など日常生活で大切なことを学ぶことができます。また、色々な種目に挑戦することができ、僕は「野球と陸上」をしています。1つの種目だけでなく、色々な種目の練習によって運動能力が上がることや自分の可能性が広がることを知りました。僕はこのプロジェクトで陸上に会い、野球はCS札幌選抜チームに選ばれ、陸上は全市大会で優勝、全道大会で入賞することができました。

● 小学生へのメッセージ ●

さっぽろジュニアアスリート発掘プロジェクトは、学校やクラブチームで経験することができない学びやたくさんの人と出会うことができます。僕たちと一緒にトップアスリートを目指しましょう！

さっぽろジュニアアスリート選考会
スポーツ能力測定会について

日程 令和8年1月12日(月祝) 申込開始 12月上旬～

会場 北ガスアリーナ札幌46 対象 札幌市内小学校に通う1～4年生

内容 スポーツ能力測定(ジャンプ、スピード、バランスなど5種目)

主催 一般財団法人 札幌市スポーツ協会



詳細は
さっぽろジュニアアスリートの
ホームページをご確認ください
ホームページQR▶
www.sapporo-sport.jp/sja

連載開始

輝け!!フォルトゥナ塾 4講義目

「北海道フォルトゥナフットボールクラブ2025シーズン終了」

北海道フォルトゥナフットボールクラブは、2025シーズンの活動を終了し、2026シーズンに向けて走り出しました。2025シーズンの結果は3位、目標達成とはいきませんでしたが、2026シーズンは新チームでリーグ優勝を目指し、活動していきます。2026年より、小学生のサッカースクールと、U-18年代のアカデミー運営も開始する予定です。この後のリリースをお待ちください！

監修：瀧内 敏朗先生
(たきうち 整形外科
スポーツクリニック)

栄養素たちの仕事をみてみよう！



突然ですが、食べ物に含まれている「栄養素」をいくつか知っていますか？栄養素は、体の中でエネルギーを作り出したり、けがをしたときに細胞を修復したりと、皆さんの「運動のパフォーマンス」や「健康の維持」に欠かせない働きをしています。今回は3大栄養素の中で、運動をする時にエネルギーとしてすぐに使うことができる2種類の栄養素についてのお話です。聞いたことある内容も知らなかった内容も出てくると思うので、ぜひ自分の運動や友達との会話に役立ててみてください。また、前回の「からだのしくみ」と合わせて食べ物や体の中でどう働くかをイメージするとより理解が深まります！

炭水化物 (ごはん、パン、麺、芋)

炭水化物は、体や頭のエネルギー源になります。もし不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下したりするため、日々勉強やスポーツを頑張る皆さんにはとても大切な栄養素です。

- 体の中で働く流れ
- ①お米や麺を食べると、口の中の唾液で細かく分解され、「ブドウ糖(脳にとっては唯一のエネルギー源)」になります。
 - ②ブドウ糖は体の中で血液の中に入り全身に運ばれます。
 - ③使われなかったブドウ糖は、「グリコーゲン」として肝臓や筋肉に貯蔵され、必要な時にエネルギーとして使われます。

タンパク質 (魚、肉、卵)

人の体は約60%が水分でできていますが、次に多いのがタンパク質です。タンパク質は筋肉や皮膚、血管の材料になる他、健康な体を維持するためにも欠かせません。また、けがをしたときには新しい細胞を作る材料となるため、傷の修復や再生に不可欠な栄養素です。

- 体の中で働く流れ
- ①魚や肉の中に含まれるタンパク質を摂取すると、胃や腸で分解され、アミノ酸という小さな粒になり、全身に運ばれます。
 - ②そのアミノ酸同士が再び繋がり(ペプチド結合)、新しいタンパク質として筋肉や骨を作る材料になります。
 - ③作られたタンパク質は筋肉を動かしたり病気を防いだり、体の中で仕事をしてくれます。余った分はエネルギーとして使われ、不要なものは尿として排出されます。

運動前後のおすすめ

- ・運動前に炭水化物を中心に摂取し、エネルギーをチャージしましょう！
- ・おにぎりやバナナ(炭水化物と糖質が含まれています)などが消化も良くおすすめです。
- ・運動後は筋肉の回復を早めるために45分以内に炭水化物とタンパク質を摂りましょう！
- ・牛乳、ヨーグルト、魚肉ソーセージなどが手軽でおすすめです。

ホイッスル君

