

クラブインフォメーション



発行:(公財)鳥取県体育協会 〒680-0944 鳥取市布勢 146-1

平成27年1月

TEL:0857-28-1288 FAX:0857-28-1399 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com

第65号

クラブ紹介コーナー

国府クラブ*ストレッチ教室



平成26年12月7日(日)、宮下地区公民館(国府町)でストレッチ教室が開催されました。

五百川 典子さん(フィットネスジャングル所属)指導の下、ストレッチヨガで運動不足を解消しました。

足指体操や、膝・腰・肩らくらく体操等を行い、筋肉を緩めたり、力を入れたり、ほぐしたりして筋肉を鍛えたり、バランスを整える体操をしました。

筋肉を鍛えることで、自分の身体を支えたり、踏ん張ったりすることができ、バランスを整えることで、各部の痛みに悩まない調子のよい身体を作ります。

足指体操では、足の指でグーパーしたり、足の指の間に手の指を入れてつかんだり、甲の方向や足の裏側へ伸ばしたり、足の指1本ずつに刺激を与えて、足裏全体で地面をつかめるための体操をしました。

片足が終わった時点で、片足ずつ地面から浮かせてみた時、施術した足の軽さに参加者はびっくり!

その後は、音楽に合わせて、座布団を使って膝を伸ばしたり、自転車こぎ、スクワット、肩回し、首ストレッチ等を行いました。

足を投げ出して座った時に、つま先と膝が上(同じ方向)を向いているのが良いポジションであること、有酸素運動(体脂肪を燃やす)・筋力トレーニング(基礎代謝を上げる)・ストレッチ(身体をしなやかにする・ストレス解消)の3つの運動が生涯必要であることを教えていただきました。

1人で継続することは難しいので、定期的に教室で運動できる機会があるといいですね。

連絡先
国府クラブ事務局
矢芝 文男
TEL:090-9739-5222 FAX:0857-23-1014

スポnetなんぶ

第5回大なわとび No. 1 決定戦 in 南部町



平成26年12月14日(日)、南部町民体育館で開催された「大なわとび No. 1 決定戦 in 南部町」に町内外から27チーム224名が参加し、記録に挑戦しました。

オープン・キッズ・競技の3クラスに分かれ、2回競技を行い成績の良かった方で順位を決定しました。

皆の呼吸を合わせリズムよく飛び、縄の回し手も2人の息を合わせ、全身を使って回しました。(回し手の方が、息が上がっていました。)

競技のクラスでは、ソフトボール部(チーム名:川澄と清志郎がかっこよすぎてつらい)が209回という記録を出し、去年を大幅に上回りました。

成績発表では、1~3位までの賞品や参加賞を協賛企業からたくさん提供していただきました。(ありがたいですね。)

選手の方はもちろんですが、応援にもたくさんの方に来ていただき、大いに盛り上がりました。

各クラスの1位は次のとおりです。

☆オープン：ジュニアソフトボールチーム	112回
☆キッズ：NicchieeeZ (Boy)	66回
☆競技：中学生のソフトボール部	209回

来年もたくさんの方の参加お待ちしております。

泳ぎ納め2014

平成26年12月29日(月)、南部町総合福祉センターしあわせで「泳ぎ納め2014」が行われ、今年最後の泳ぎを堪能しました。

スタッフチーム・選手チーム・混合①チーム・混合②チームに分かれ、制限時間内に割り当てられた距離を達成する、スタッフにとっては過酷なゲームが行われました。

残念ながらスタッフチームと選手チームが達成できず、罰ゲームとして、一発芸(忘年会で)と恐怖の年明けメニューが課せられました。

泳ぎ納めが終わった後は、会員の方が用意して下さった料理(約20種類)と飲み物をいただきながら、スタッフの方が企画したゲームや出し物を観覧しながら親睦を深めました。

スタッフの芸人顔負けの芸に、参加者全員大爆笑! スタッフも会員も楽しい時間を過ごし1年を締めくくりました。

皆さんお疲れ様でした。



スポnetなんぶ事務局

神田 真紀

TEL: 0859-66-5400 FAX: 0859-66-2901

一般社団法人 山陰リンクの会 * 年末もちつき交流会



平成26年12月21日(日)、小鴨地区公民館で「恒例もちつき大会」が開催されました。

長坂新町いきいきくらぶ・健康太極拳の方(会員)・倉吉西高校バドミントン部の方にお手伝いしていただき、杵と臼でお餅をつきました。(餅米:20kg)

倉吉西高校バドミントン部男子に順番で餅をついてもらい、最初はへっぴり腰だったのが、段々上手につけるようになり美味しいお餅がつきあがりました。

女性陣は、つきあがった餅を丸めて白餅、あずき餅(あずきは中)、きな粉餅を作りました。

長時間に渡る作業だったので、所々で試食をしながら頑張りました。(つくたてのお餅は最高に美味しかった)

ついたお餅は、倉吉市にある「因伯子供学園」と「倉吉養護学校」に配り、大変喜んでいただきました。

今では、杵と臼で餅つきをつくことも少なくなり、初めて体験した子や、幼稚園依頼2回目という子で、貴重な体験ができ、地域の方との触れ合いや、地域とのつながりを持つことができました。

皆さまお疲れ様でした。また、来年も参加してね!

連絡先

一般社団法人 山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL・FAX: 0858-28-3939

クラブイベント紹介

スポnet なんぶ

研修会:「子どもたちの競技パフォーマンス向上するためのトレーニング法

日時:平成27年2月8日(日)13時30分~15時45分

場所:(講義会場)南部町総合福祉センターしあわせ
(実技会場)南部町民体育館

参加費:町内在住者・町内で活動する指導者 無料
町外在住者・町外で活動する指導者 1,000円

対象:スポーツ少年団指導者、小中学校関係指導者、体育協会、学校教諭、保護者など

締切:平成27年2月1日(日)

申込・問合せ先

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんぶ

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺331-1

TEL:0859-66-5400

FAX:0859-66-2901

※クラブのイベント・教室の情報提供をお待ちしています。