

クラブインフォメーション

平成 21 年 11 月

発行：鳥取県体育協会

TEL:0857-28-1288 FAX:0857-28-1399 E-mail:tottoriken@japan-sports.or.jp **第6号**

今月号は、D o スポーツ・若桜町総合型地域スポーツクラブ設立検討委員会のイベント情報をお届けします。

クラブ訪問コーナー

D o スポーツ（日野町）  もみじ開運ウォーキング

連絡先 D o スポーツ事務局

TEL:0859-72-0236

FAX:0859-72-2323



10月24日（土）日野町で行われた、町制50周年記念事業の第2回もみじ開運ウォーキングに参加しました。

参加者は島根県出雲市からと鳥取県内（西部中心）の93名で、年齢層は若干高めだったでしょうか。

金持神社は、全国に1つしかない縁起の良い名前で、多くの参拝者が訪れているそうです。今回の参加者の方も開運・金運にあやかろうと、参加されました。

参加賞は幸運を招くといわれる「金持箸」でした。

開会式の後、参加者の皆様の幸運と、無事に事故なくゴールするように祈願する意味で神事が行われました。

この日はウォーキングに最適な天候で、滝山公園を10時にスタートし山間の道を景色と会話を楽しみながら、金持神社までの14.4kmを歩きました。参加された方は思い思いに、きのこを取ったり、枝でリースを作ったりしながらマイペースで歩きました。

約3時間でゴールの金持神社に到着し、開運祈願の後、完歩証にスタンプを押してもらい終了です。

金持神社は名前に似合わない小さな神社でした。

参拝の後、休憩所でおいしい豚汁をいただき、「子宝草」といって元気になる植物をいただきました。

神社の下にあるお土産屋さんには、黄色いハンカチ・金持がま口付財布・金塊米など縁起のよい物がたくさん売られていました。

初めて参加しましたが、起伏のある道のりだったことと、日頃歩き慣れていないので、足腰が相当疲れました。でも、山の空気はおいしく、紅葉の時期で景色もよく、気持ちよく歩くことができました。

なんと言っても、開運ウォーキングなので、後がとても楽しみです。



参加して、いただいた子宝草・金持箸完歩証です。豚汁も振る舞われました。



宝くじは黄色の布に包んで、高いところに置いておくといひそうです。

即、実行ですね。

（お土産屋さんのスタッフの方から聞きました。）



クラブ訪問コーナー

中村です

田淵です



D oスポーツ（日野町） 日野川くだり

平成21年10月25日（日）、D oスポーツ主催の日野川くだりを体験しました。午前の半日コースで、かわこ公園付近～安原カヌーの里までの約5 kmを漕ぎました。とても爽快でした。皆さんも是非体験してみてください。はまること間違いなし！



準備体操をし、パドルの使い方・安全対策などの説明を受け、ライフジャケットの点検、ヘルメットを装着しラフトを運びました。



いよいよ船長の指示どおりにラフトに乗り込みさあ、出発です。



水量が少ないため、途中何度も岩に乗り上げながら、4人で力を合わせてパドルを漕ぎました。



ゴール直前の『魚道』といわれる3段の階段をドンドンドン！まるでジェットコースターでした。



ずぶぬれになった後の記念撮影！水も滴るいい女？？いい男？？



幾度と来る激流に歓喜しまくりです。



途中にある飛び込みポイントで、3mの岩の上から川に向かってダイブ！！



転覆！！
第1回目の川ボチャ！
合計4回落ち（落とされ）ました。



船長の指示で右サイドに移り何も分らず、激流に向かって一生懸命パドルを漕ぎ見事

☆ 参加者の声 ☆

D oスポーツの女性スタッフの勧めで、初めてラフティングに挑戦してみました。ガイドの方がサービス精神旺盛でトークもおもしろかったし、大きな声で笑うこともできてスッキリしたし、最高に楽しかったです。絶対また来ます。

米子市、境港市から来ていた仲良し3人組
（Nさん・Iさん・Iさんの20代前半の女性）



ラフティングに関わるスタッフは、参加者の方の確実な安全とスタッフ自身の安全のため、スイフトウォーター・レスキュー・ファーストレスポnderの資格を取得されている方が3名います。川や海の「楽しさ」と、「危険」を再認識することができました。このイベントは、5月と10月の土・日・祝日の期間限定で開催しています。

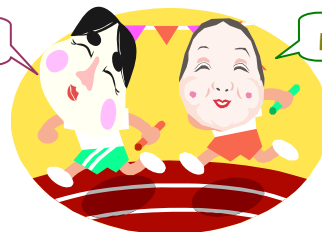


ライセンスマーク

クラブ訪問コーナー

中村です

田淵です



若桜町総合型地域スポーツクラブ設立検討委員会



平成21年10月7日（水）、現在（財）日本体育協会の「総合型クラブ創設支援事業」を受け、クラブ立ち上げの検討を行っている「若桜町総合型地域スポーツクラブ設立検討委員会」主催の「ボクササイズ」を訪問しました。この日は、台風接近で天候が悪く、かなり寒い夜でした。

今回は創設支援事業の1つである、スポーツフェアの5回目（全8回）で、女性9名の参加でした。

皆さんボクササイズは始めて体験されるということで、とても楽しみにされていました。

今日の教室は、ストレッチーエアロビクスーボクササイズーエアロビクスーストレッチという構成で、深呼吸をして終わりました。

ボクササイズは特にバストアップに効果があり、女性の気になる二の腕やおなか周りにも効果絶大だと聞き、参加者の皆さんは講師の高木さんの動きから目を離さず、その動きを習得しようと真剣でした。最初手と足がバラバラで、どこかぎこちない動きでしたが、徐々にスムーズに出来るようになり、怖かった？（真剣だった）顔もだんだんと笑顔になり笑い声が出るようになりました。



日頃のストレス発散と美容の為に頑張るわよー！！

皆さん、結構ハードだったにもかかわらず、水分補給の休憩程度で最後までやり続けられました。

“根性”ですね！

圧倒されるなー！



講師：高木 宏諭さん
（Fitness Ja-んぐる）

私が指導しています



グローブを付けると気持ちが変わり、また違った気分できそうです。

“なかなか決まってるでしょ！”



参加者の声

はっきり言って、ボクササイズは筋トレです。腕・脇腹・胸・腹筋の引き締めにはとても効果があります。

ボクササイズは超ハードなので、運動量は会員の方の状態を見て調節しています。やっていると皆さんの笑顔が見たいので、トークで楽しんでもらったり、楽しい動きを取り入れたりしています。

今日は寒いので、大きな筋肉を動かして汗をかける状態にして、徐々にボクササイズにもっていきました。今日は僕も楽しく出来ました。

エアロビクス・ボクササイズの出張レッスンやりますので、声をかけて下さい。

（ご希望のクラブは、鳥取県体育協会まで！）

☆ ボクササイズは初めての経験なので、興味津々で来ました。

☆ 普段動かない箇所を使うので、結構効きました。

☆ 無駄なお肉が落ちてくれそうです。

☆ とても楽しくできました。

☆ とてもいい汗をかきました。継続してやってほしいです。

☆ 手と足がバラバラで、リズム感無いですねー。

☆ 筋トレ感覚でできました。

☆ ストレス発散にはいいですね。今度はグローブを付けてやってみたいです。

キンボールをやってみよう！

「オムニキン！ピンク」



10月7日(水)、鳥取県立鳥取産業体育館で「めずらしいニュースポーツの紹介と普及」を目的として“キンボール”のテレビ取材(NHK)がありました。

鳥取県体育協会からも2名メンバーに加わりゲームに参加しました。

1チーム4人の3チームで戦いました。3人でボールを支え、1人がサーブし、あとの2チームでボールが床に着くまでにキャッチするゲームですが、ほとんど止まることがなく結構ハードなゲームでした。「オムニキン！ピンク(ブラック・グレー)」と叫ぶのが特徴で勝つためにどのチームを狙うのか、どこに落とすのかを考えながら行う、なかなか奥の深いスポーツでした。

見ていても楽しく、やればもっと楽しいゲームで、子どもから大人まで楽しめます。

まだやったことのないクラブは、是非取り入れて体験してみてください。おもしろさにはまります。

打吹スポーツクラブ、屋台出店報告！！



10月31日(土)、コカコーラウエストスポーツパークで緑の感謝祭を開催しました。

そこで、打吹スポーツクラブのスタッフ6人が屋台を出店し、焼きそば300食・フランクフルト200本を販売しました。

当日は秋晴れの爽やかな天候に恵まれて、朝から行列が途絶えることなく、作ってはすぐ焼かなくてはいけない状況で、30分待ちになることもあり、午後2時には完売したそうです。

皆さんのクラブも、資金作りとしてこのようなイベントに出店してみてもいいかもしれません！

打吹スポーツクラブのスタッフの声

これだけのお客さんが殺到すると、本当に大変だったけど、「おいしい」となかなかの評判でとてもうれしかった。機会があれば貴重な収入源なので、いろんな所へ販売に行きたいです。

鳥取県体育協会からのお知らせ

第4回鳥取県クラブマネジャー研修会及び第3回鳥取県総合型クラブ連絡協議会を開催します。

日 時：平成21年12月12日(土)
午前10時～午後3時45分
会 場：伯耆しあわせの郷 小研修室
(倉吉市小田458)
講義内容：(1) 第4回クラブマネジャー研修会
10:00～12:00
「クラブ運営に必要なコミュニケーション・スキル」
講師 三好 良子 氏(人材育成コンサルタント)
(2) 第3回鳥取県総合型クラブ連絡協議会
13:00～15:00
ア 鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会の組織化について
イ 情報・意見交換会
問い合わせ先：財団法人鳥取県体育協会(担当：中村)
TEL 0857-28-1288
FAX 0857-28-1399
E-mail nakamura-c@sports-tottori.com
各クラブで1名以上の参加をお願いします。

第2回中国ブロッククラブミーティング2009が開催されます。

主 催：日本体育協会
日 時：平成21年11月28日(土)、29日(日)
対 象：1日目:(財)日本体育協会創設支援クラブ
2日目:(財)日本体育協会育成指定クラブ
卒業クラブ
スポーツ振興くじ(toto)の活動支援事業を受けているクラブ
会 場：鳥根県松江市 鳥根県職員会館

中国5県の総合型地域スポーツクラブ関係者が集まります。該当するクラブには後日連絡しますので、日程調整のうえご参加下さい。

◇クラブインフォメーション掲載募集について◇
毎月クラブインフォメーションで紹介する、イベント・教室を募集します。他クラブにも是非参加してほしいものがあれば、詳しい要項を毎月15日までにお知らせください。