

クラブインフォメーション

発行:(財)鳥取県体育協会 〒680-0944 鳥取市布勢 146-1

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



平成23年10月
第29号

クラブ訪問コーナー



鹿の助スポーツクラブ*ストレッチ教室



体操棒を使って！



ボールの上で1回転！



最初に撮って欲しかったわ～

平成23年9月20日(火)、鹿の助スポーツクラブの「ストレッチ教室」に伺いました。この教室は、毎週火曜日の午前10時から11時30分まで、鹿野町トレーニングセンターで開催されており、鹿野町・気高町・旧鳥取市から参加されています。

「姿勢が悪いと血液循環が悪くなり背中や筋肉が凝りやすくなったり、脂肪が燃えにくくなり蓄積され、見た目が大きく変わり老けて見えます。背中からきれいになって若返りしましょう！」と鹿の助スポーツクラブのクラブマネジャー：佐々木ターミーさんの指導の下、体操棒・バランスボール等を使って1時間半汗を流しました。

体操棒は身体の歪みを治して姿勢を良くし、バランスボールで背骨を支える筋肉・お腹の筋肉を筋力アップする効果があります。

ターミーさんのストレッチ教室は、エアロビクスとストレッチを足して2で割ったようなもので、選曲や動きは参加者の体調を見ながら変えられ、覚えやすくコミカルな振りで楽しくすることができました。

参加者は年配の方が多かったですが、日頃されているだけあって、結構な運動量でしたが終始笑顔でこなされました。

ターミーさん・参加者共に楽しんでされているのが印象的でした。ターミーさんの教室に行って元気をもらって帰りました。皆さん元気はつらつ！でした。



参加者の声

- ・歩くことがままならなかったけど、こうして運動が出来るようになりました。
- ・包丁を握ることが出来ないくらい腱鞘炎がひどかったけど、今は支障なく包丁を使えるようになりました。
- ・身体が軽くなり、つまずくこともなくなりました。
- ・ターミーさんが指導されているこの教室の評判を聞き参加しました。
- ・参加した日から身体がすっきりしました。汗を流すことは大事だと感じました。

平成24年度助成金のお知らせ

公益財団法人エネルギー文化・スポーツ財団

【募集期間】

平成23年10月1日(土)～平成23年11月20日(日)

【対象となる事業】

- アマチュアスポーツの振興活動
- ・青少年主体のスポーツの振興
- ・指導者養成など

【助成金額】

1件あたり10～50万円(助成率1/2)

【申込方法】

所定の申込書に必要事項を記入のうえ当財団事務局まで(申込書は財団のホームページからダウンロードできます。)

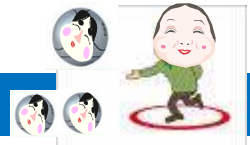
<http://www.gr.energia.co.jp/bunsou/>

鳥取県知事部局文化観光局文化政策課

鳥取県教育委員会文化財課

鳥取県教育委員会スポーツ健康教育課

境スポーツクラブ＊ペタンク交流会



平成23年9月29日（木）、爽やかな秋晴れの中、1年に1度の境スポーツクラブ会員の交流を目的としたペタンク大会が元境水産高校グラウンドで行われました。

毎週教室を行っている木曜日に大会を行うことで、会員も参加しやすく今年で3回目ですが90名近い参加がありました。

準備体操、ルール説明の後、チームに分かれてそれぞれがゲームを進め、予定された時間まで楽しみました。

ペタンクはビュット（目標球）に金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競う、だれでも手軽にできるスポーツです。

1チーム3人1組になり、ビュット（目標球）に寄せるのが上手い人、相手のボールを弾くのが上手い人など、役割を考え順番を決めて投げるのですが、なかなか思った所に転がってくれません。

何度か繰り返しているうちにだんだんとコツを掴み、ビュットに近づけることができたり、相手チームのボールを弾き飛ばしたりとゲームらしくなってきたところで、終了時間が来てしまいました。

鳥取県総合型地域スポーツクラブ長谷川会長、鳥取県体育協会の中村・田渕も仲間に入れていただき、久々にペタンクを堪能させていただきました。ありがとうございました。

これからも会員同士の交流する場が、たくさんできるといいですね。

境スポーツクラブの会員の平均年齢は70歳だそうですが、皆さんお元気でスポーツを楽しんでおられました。元気で老後を過ごせるように、継続して身体を動かすことが大切だと改めて思いました。



参加者の声

- ・1年に1回だからルールもやり方も思い出す頃に終わってしまったけど、楽しくできた。
- ・1年に1回だと忘れるから、もう少しあってもいいかなあと思う。
- ・足が悪いからできるのか心配だったけど、楽しくできた。
- ・ここに来て、仲間と話すこと、スポーツをすることが楽しい。
- ・スタッフの方の顔を見に来るだけで元気をもらえる。



体育協会からのお知らせ

平成23年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ 東部地区グラウンドゴルフ交流会

日 時：平成23年10月30日（日）
9：00～11：30

会 場：白兔グラウンドゴルフ場
（リファレンいなば）

参加対象：鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡
協議会加入クラブの関係者・会員
その他一般の方（総合型クラブに興味のある方）

参加料：保険加入希望あり：1人300円
保険加入希望なし：1人200円
（当日徴収）

申込締切：平成23年10月14日（金）

お問い合わせ先・申込先

〒680-0944

鳥取市布勢146-1

財団法人鳥取県体育協会：中村

TEL 0857-28-1288

FAX 0857-28-1399



平成23年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ 西部地区ウォーキング交流会

日 時：平成23年11月5日（土）
9：00～12：00

予備日：11月6日（日）

会 場：大山町内ウォーキングコース
（太平記コース、約5km）

集合場所：大山町役場本庁（名和公民館）
参加対象：鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡
協議会加入クラブの関係者・会員
その他一般の方（総合型クラブに興味のある方）

参加料：1人300円（当日徴収）

準備物：ウォーキングに適した服装・靴

申込締切：平成23年10月21日（金）

お問い合わせ・申込先

〒689-3211

西伯郡大山町御来屋263-1

大山町教育委員会内

スポーツしよ大山事務局：源光さん

TEL 0859-54-5212

FAX 0859-54-5217



クラブイベント紹介

打吹スポーツクラブ

元気いっぱい!!ウォーキング教室

日 時：平成23年10月29日（土）
午前9時～11時
場 所：小鴨公民館発着
コース：小鴨公民館出発⇒桜並木自転車道⇒
小鴨⇒（折り返し）小鴨公民館到着
（5km程度）
参加対象：小鴨地区住民（先着30名）
参加費：100円／1人
締 切：10月25日（火）
持ち物：運動が出来る服装・飲料・タオル



お問い合わせ・申込先
打吹スポーツクラブ
TEL・FAX：0858-28-6633
メール：taka01@utsubuki.com

けたかスポーツクラブ

ふるさと気高ウォーキング大会

日 時：平成23年11月12日（土）
8：30～11：30
発着場所：気高中学校グラウンド
コース：気高中学校⇒浜村海岸⇒文芸の小径
⇒ヤサホーパーク⇒気高中学校（3.5kmコース）
参加費：無料
参加賞：参加者全員に参加賞あり。
大抽選会もあります。

※小学3年生以下は大人が同伴してください。
参加賞・保険の準備の為、事前準備がお勧め
です。
当日参加OK！



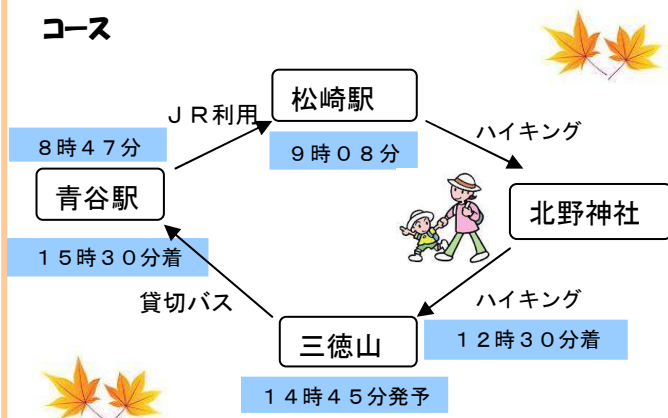
お問い合わせ・申込先
教育委員会気高町分室
TEL 0857-82-1411
FAX 0857-82-1942

青谷スポーツクラブ

青谷町秋のハイキング

日 時：平成23年11月3日（木）
集合場所：午前8時20分青谷駅
（松崎駅から合流もOK）
目的地：三徳山（徒歩：約13km）
持ち物等：弁当・水筒・敷物・雨具・ゴミ袋
JR運賃（大人230円・子供110円）
申込締切：10月20日（木）

コース



アーブ身体運動

日 時：平成23年11月5日（土）
午後1時30分～3時30分
会 場：青谷町トレーニングセンター
参加費：無料
講 師：山中 教子 先生
（元卓球世界チャンピオン）
服 装：運動できる服装
室内用運動靴
申込締切：平成23年10月24日（月）



山中 教子 先生

お問い合わせ・申込先
青谷スポーツクラブ事務局
TEL 080-5616-8145
FAX 0857-85-2359

参加者全員に



オリゴの
おかげ

プレゼント