

# 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

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

平成25年10月

第50号

## クラブ紹介コーナー



### (一財)北栄スポーツクラブ

#### はつらつ運動教室



決めのポーズ!



ベルターを使って楽々足上げ!



ベルのキャッチに大騒ぎ!

平成25年9月20日(金)、大栄体育館に於いて「はつらつ運動教室」が開催されました。

日本3B体操協会公認指導者の福田康子さん指導の下、ベルとベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、音楽に合わせて全身運動を行いました。

誰でも踊れるダンスや、楽しく続けられるようレクリエーション的要素を取り入れ、初心者でも気軽に参加できるよう、選曲や動きに工夫をされていました。

呼吸法と動きを合わせることや、左に移動しながら用具は右の人に渡す(またはその逆)動作が何度やっても上手いかず(頭ではわかっているのですが)、その度大爆笑になり体中の血液の流れがよくなりスッキリしました。

体を伸ばしたり縮めたり、スクワット運動があったり、頭を使い、大声で笑い、体中をフルに使うことができました。

#### 参加者の声

今日は頭の体操で大笑い出来てスッキリしました。健康維持・体力づくりのために参加しています。

#### 連絡先

(一財)北栄スポーツクラブ  
荒川 辰也

TEL:0858-36-4331 FAX:0858-36-4977

# 倉吉しらかべ武道くらぶ



【剣道】



【空手道】



【柔道】



## 剣道・空手道・柔道教室

平成25年9月21日(土)、倉吉市営武道館・倉吉スポーツセンター体育館に於いて、武道教室(剣道・空手道・柔道)が開催されました。

### 【指導者】

剣道：鵜沼信晴さん・野広 悟さん・岡田秀樹さん

空手道：米田庸恭さん・松田基宏さん

柔道：栗原昭広さん・宮崎雅弘さん

武道は心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であるとされています。

道場に入る時、出る時には必ず礼をし、道場に來た人には大きな声で挨拶をします。

稽古の始まりと終わりには、それぞれの礼法に違いはありますが、正座をして礼(挨拶)・黙想・唱和を行います。

帯の色には、白・黄・橙・緑・紫・茶・黒があり、段位が上がるとだんだん濃い色になります。

以前倉吉には、たくさんの武道場があり、武道が盛んに行われていましたが、近年では数がめっきり減り、今ではこの武道場がメインで活動しています。

武道で地域を元気にしたいという思いがあり、剣道教室にいつも子どもの送り迎えをさせていただいている保護者の方にも、武道の楽しさを知ってもらおうと、教室開始の提案をしました。

すると、保護者の皆さんもやってみたいという方が多く、大人の初心者コースを開催することになりました。

文武両道、自分がこうしていただけることへの感謝の気持ちを持つ、礼儀作法を身につける等大切なことを教えてもらえます。

皆集中し真剣にしている姿はとてまかつこよく、背筋が伸びる思いでした。

### 参加者の声

子どもに精神的に強くなってほしいという思いで参加させました。子どもと一緒にやってみて、難しさも楽しさもわかり、それを共有できるのがいいです。早く形が様になるように頑張りたいです。

### 連絡先

倉吉しらかべ武道くらぶ事務局

鵜沼 信晴

TEL・FAX：0858-23-4047



## スポnetなんぶ＊西伯小放課後自遊クラブ



ミニテニス



ティーボール



折り紙

平成25年9月25日（水）、南部町民体育館に於いて西伯小学校児童を対象とした「放課後自遊クラブ」を訪問しました。

放課後の時間を利用して、様々なスポーツ・レクリエーションの場を提供して、楽しく身体を動かし子ども達の心身の健康を目指すことを目的として行われています。

丸山寛さん・坂口允司さん・定光真理子さん・西村一雄さんなどが指導の下、バドミントン・卓球・ミニテニス・ティーボール・折り紙をして過ごしました。

学校では出来ないスポーツや異学年との交流もでき、地域の方との触れ合える場となっています。

毎回同じ内容では子ども達が飽きてくるので、次はどんなことをしようかと考えるのが楽しい。毎回子ども達の為に、地域の方が指導してくださりとてもありがたいです。と神田さん（事務局）

子どもの自主性を大切にしながら、様々なスポーツを通して、身体のいろいろな部分を使った動きが体験できる良い機会だと思います。

### 連絡先

スポnetなんぶ事務局

神田 真紀

TEL:0859-64-3780 FAX:0859-64-2183

## ウルトラC&Sクラブ＊金の卵リーグ



平成25年9月28日（土）、境港市民体育館に於いて、「金の卵リーグ」（小学1・2年生対象、幼稚園児も可）が開催されました。

この大会は毎年4回（今回は2回目）、他にも「わがままリーグ」（小学3・4年生対象）、「チャレンジリーグ」（5・6年生対象）も同様に行われています。

参加チームは米子・境港・安来・松江から、1年生が3チーム、2年生が9チームの12チームが参加し、それぞれ3チームずつに分けリーグ戦を行いました。

そして、それぞれのリーグの同位チームでリーグ戦を行い、1位リーグで優勝したチームのみ盾が送られました。

各チームの監督に事前にくじを引いてもらい、1番くじを引いた監督と、ウルトラC&S事務局から1名ずつ「ナイスプレーヤー賞」が発表になりました。

※ナイスプレーヤー賞：皆の為に頑張った子、光っていた子に送られます。

5年生がしっかりと審判をしていていたこと、FCアミーゴの子ども達が一生懸命試合をしている姿はほほえましかったです。

### 連絡先

ウルトラC&Sクラブ事務局

小原 あかね

TEL・FAX:0859-57-5170



## 国府クラブ＊卓球教室



平成25年9月29日（日）、宮ノ下小学校体育館に於いて「卓球教室」が開催されました。

国府町卓球協会の山根宏さん・森田学さんが指導に当たられ、国府町内の8歳～82歳までの21人が参加しました。

準備運動の後、小学生はフォア打ち、トスの上げ方、バック打ちなどの基本を学び、中学生は講師と一緒に打ち合うなどの指導を受けました。

あっという間に2時間が過ぎ、子ども達はやり足りない感じでしたが、良い経験ができ満足した様子でした。

国府中学校には卓球部がなく、小学校で卓球をしている子どもの受け皿がないのが残念、なんとか復活できればいい。国府クラブで指導しても大会に出場できればいいのですが。（国府クラブ：矢芝会長）

連絡先

「国府クラブ」総合型地域スポーツクラブ事務局

矢芝 文男

TEL：0857-23-1014

