



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7月

第47号

第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ研修会開催しました



渡辺 泰弘 氏

平成25年6月16日(日)、倉吉体育文化会館に於いて、第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ研修会が開催されました。

3名のアシスタントマネージャー資格取得希望者を含む8名の参加がありました。

【内 容】

講 義Ⅰ:「地域スポーツクラブとは」

講 師:渡辺 泰弘 氏(広島経済大学助教授)

講 義Ⅱ:「地域スポーツクラブの現状」

講 師:渡辺 泰弘 氏(広島経済大学助教授)



前田 江美 氏

事例発表

講 師:前田 江美 氏(岡山県:スポーツ・レクリエーション倶楽部くせ)

講義では、住民が主体的に参画する地域のスポーツ活動環境を整備すること、サークル同士を結びつけるツールとして総合型クラブを活用すること、生涯スポーツ社会の実現をすること等、総合型地域スポーツクラブの役割りや、地域スポーツクラブの現状を話していただきました。

事例発表では、「スポーツ・レクリエーション倶楽部くせ」のクラブ設立から現在までのクラブ運営方法など、取り組み状況をわかりやすく教えていただき、クラブ運営の良いヒントが得られたのではないのでしょうか。

第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会開催しました

平成25年6月16日(日)、倉吉体育文化会館に於いて、平成25年度第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催しました。

【出席者】

青谷スポーツクラブ	長谷川 和郎	中原 八千代	
一般社団法人山陰リンクの会	杉谷 哲治		
岩美総合型地域スポーツクラブ	武田 明美		
倉吉しらかべ武道くらぶ	鶴沼 信晴		
国府クラブ	矢芝 文男		
境スポーツクラブ	梅木 千賀子	佐々木 喜美子	周藤 由美子
スポーツしよい大山	杉原 俊雄		
ほうきスマイリースポーツクラブ	遠藤 亜矢子		
若桜クラブ	前住 孝行	岸本 匡史	

【議 事】

- ・平成25年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事業計画について→案のとおり承認された。
- ・鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会交流会について→各地区(東・中・西部)で開催。
- ・鳥取県としての総合型地域スポーツクラブの在り方について→県スポーツ健康教育課と連携して検討する。



クラブ紹介コーナー



南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんぶ＊なんぶ健康クラブ教室



平成25年6月19日(水)、「なんぶ健康クラブ」が南部町民体育館で開催されました。

定光真理子さん(スポnetなんぶの運営スタッフ)指導の下、ウォーミングアップで身体をほぐした後、卓球・バドミントン・ミニテニスで気持ちのいい汗を流しました。

皆さん水分補給の休憩だけで、時間が来るまで身体を動かしました。

真剣にプレーをして、笑いも絶えない教室で、心身ともにリフレッシュされたことと思います。

参加者の声

夫婦一緒にスポーツをすることは、大切なことだと思います。長く一緒にできたらと思っています。

連絡先

南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんぶ事務局

神田 真紀

TEL 0859-64-3780

FAX 0859-64-2183

国府クラブ＊ウォーキング教室



平成25年6月23日(日)、「ウォーキング教室」が国府町中央公民館で開催されました。

町内在住の30名が参加し、講師に澤 晶子さん(健康運動指導士)をお招きし、「歩く」ことについての講義、正しい歩き方をするための実技指導を受けた後、公民館周辺の約2kmを歩きました。

マムシに注意しながら、河原土手や田んぼ道を、正しい姿勢を意識しながら歩きました。

緑豊かな中を歩くことでリラックスでき、日頃のストレス解消になりました。

最後のクールダウンでは、腰痛・肩こり・骨盤のゆがみ等を軽減するストレッチも教えていただきました。

食事量と活動量のバランスを見直す、生活に運動を取り入れる、良い姿勢で歩くことの重要性を教えていただいたので、健康のために積極的に実践したいと思います。

参加者の声

ストレッチも含めた、ウォーキング教室を毎月続けてもらいたいです。

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・FAX 0857-23-1014

心肺蘇生法（AED）講習会



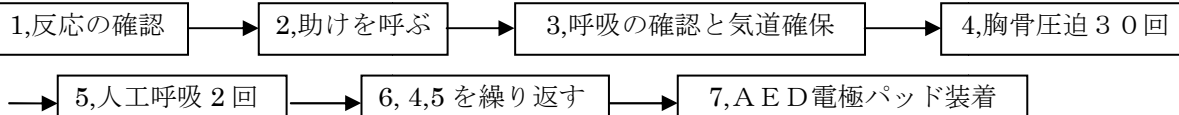
平成25年6月22日（土）、倉吉スポーツセンター研修室に於いて、心肺蘇生法（AED）講習会が行われました。

講師に倉吉消防署の方をお招きし、日頃のスポーツ活動中のもしもの時（呼吸が止まり、心臓も動いていないとみられる時）の、救命措置の補助方法を教えていただきました。

約30名の参加者全員が真剣に講義を聞いた後、心肺蘇生を实际やってみました。

1度でも習っておくと慌てなくてすむので、機会があれば講習を受けることをお勧めします。

救命措置の流れ



連絡先

倉吉しらかべ武道くらぶ事務局
鶴沼 信晴
TEL・FAX 0858-23-4047

【3B体操とは】

ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて行う健康体操です！

健康体操教室



参加者の声

日頃全く運動していないので、無理なく
楽しく運動できて、スッキリしました。

平成25年6月24日（月）、倉吉スポーツセンター体育館に於いて、健康体操教室が開催されました。

福井留美さん・井上裕子さん（日本3B体操協会公認指導者）が指導にあたられ、ストレッチ、ベルとベルターを使って呼吸運動・筋肉運動・関節の可動域を広げる運動をして全身を整えました。

道具を使うことで、1つ1つの動作がとてもスムーズに行うことができるので幅広い年齢の方が楽しむことができます。

