

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12月

第52号

東部地区総合型地域スポーツクラブ交流会



平成25年11月4日(月)、郡家ゴルフ倶楽部に於いて、東部地区総合型地域スポーツクラブ交流会を開催しました。

参加クラブは、八頭SC・八頭スピリッツボーイズ・青谷スポーツクラブ・若桜クラブ・国府クラブ、県体協2名を含めた52名が参加しました。

午前はゴルフハーフコンペ、午後はグラウンド・ゴルフと1日かけての交流会でした(ゴルフは8名の参加)。

雨が降ったり止んだりのとても寒い日で、ボールが思うように転がらず、距離感・力の入れ具合がなかなかつかめず皆さん苦戦していました。

プレーが終わった後は、クラブハウスで成績発表までの間、軽食とソフトドリンクで懇親会をしました。

成績発表では、1位～3位・飛び賞・ブービー賞・ホールインワン賞が用意されていて、1人で何個ももらって帰る方もいました。

参加した方には、大江ノ郷自然牧場(八頭郡)の「天美卵」が参加賞として用意されていました。(箸で黄身を持ち上げても破れなかった。スゴイ!)

この度、東部地区交流会の企画・運営をしていただいた「八頭SC」のスタッフの皆さん、郡家ゴルフ倶楽部の方にご協力いただきありがとうございます。

雨の中皆さんお疲れ様でした。とても楽しく、有意義な交流会になりました。

もっともっと参加クラブが増えるといいですね。



西部地区総合型地域スポーツクラブ交流会



絵に描いたよう
な景色ですね!

試合終了後は、雪をかぶった大山と紅葉をバックに記念撮影!!

空気も景色も、とてもきれいでした。^^

皆さん、お疲れ様でした!

平成25年11月16日(土)、伯耆町岸本B&G海洋センターに於いて、西部地区総合型地域スポーツクラブを開催しました。

参加クラブは、境スポーツクラブ・ほうきスマイリースポーツクラブ・スポーツしよい大山の3クラブで29名が参加しました。

今回は、境港方式によるソフトバレーボールで、くじ引きによりチームを決め、4チームによる総当たり戦をして順位を決定しました。

日頃からソフトバレーボールをやっている人も、やっていない人も一緒に、とても楽しくプレーすることができました。

表彰式では、順位に関係なく賞品を選べるようになっていて、公平?に行き渡りました。

★参加者の声

4人制のソフトバレーボールだとハードだけど、これなら楽しくできるからまた来年もしたい!

今回の交流会は、ほうきスマイリースポーツクラブに会場を提供してもらい、“スポーツしよい大山”が中心となって開催しました。

本当にありがとうございました。

【境港方式とは】

6人制によるローテーションで行い、サーブ順が回って来た人がコートから出て、コート外で待機している人と交代して中に入ります。

男性は、アタックライン内からジャンプしてアタックしてはいけないし、ブロックも禁止。

ネットにかかったボールは次に相手コートに返せばOK。



クラブ紹介コーナー



若桜クラブ

第1回3世代交流グラウンド・ゴルフ大会 & 体力測定 & 花壇球根植え



平成25年11月9日(土)、若桜町第1町民体育館に於いて、グラウンド・ゴルフ大会(3世代交流)・体力測定・花壇球根植えが行われました。

参加者を2グループに分け、体育館でグラウンド・ゴルフをするチームと、2階フロアで体力測定をするチームに分け、それぞれが終了した時点で入れ替わりました。

グラウンド・ゴルフは室内用のイガイガのついたボールで、ほとんどの参加者が初めての体験でした。力の入れ加減や距離感がなかなかつかめず難しいです。

体力測定では、シャトルラン・反復横とび・握力・長座体前屈・腹筋・立ち幅跳びに挑戦し体力年齢を測定しました。(どうだったでしょうか?)

花壇の球根植えでは、若桜公民館周辺の花壇にパンジーの苗とスイセンの球根を植えました。

何もなかった花壇が、とても華やかになり心豊かになりました。



フィットネス教室



平成25年11月25日(月)、若桜町公民館に於いてフィットネス教室が開催されました。

中田昌子さん(浜坂在住)指導の下、小学生から一般の方の13名が参加し、ウォーミングアップ→エアロビクス→マットで筋トレ・ストレッチ→クールダウン(ヨガ的な)で、約1時間気持ちのよい汗をかきました。

指導者の中田さんはとても分かりやすい教え方で、参加者と楽しくコミュニケーションを取りながらの指導でした。

【参加者の声】

とても気持ちが良いし、肩こりも軽くなり、何より親しみやすい先生なので参加して良かった。

これから寒くなりますが、1週間に1回は気持ちの良い汗を流しましょう!

連絡先

若桜クラブ事務局

前住孝行

TEL : 0858-71-0253

FAX : 0858-71-0254

鹿の助スポーツクラブ*ママチャリ耐久レース



平成25年11月17日(日)、鹿野小学校周辺に於いて今年で8日目となる「ママチャリ耐久レース」が開催されました。

鹿野小学校周辺農道約1kmを、3人1組のチームで1台の自転車をバトン代わりに、30分間に何周できるかを競うものです。

11チームのエントリー(7歳~64歳までの33名)があり、3人の合計年齢で部門が分けられ、各部門上位3チームに表彰状と賞品が贈られ、パフォーマンス賞・1番たくさん走ったで賞等のユニークな賞がたくさん用意されていて、名前が呼ばれるたびに歓声が起きました。(初の外国人チームも参加)

たかが自転車されど自転車、1周漕いただけで足がブルブルでした。(乳酸がたまりまくりです)

【参加者の声】

初めて参加して、しんどかったけどとても楽しかった。是非来年も他の人も誘って参加したい。(パフォーマンス賞に輝いた女性の方)

次は仮装して参加してみたいです^^

連絡先

鹿の助スポーツクラブ事務局

澤村 淳・佐々木 ターミー

TEL : 0857-84-2131 FAX : 0857-84-2191

あすなろスポーツクラブ*ラフターヨガ(=笑いヨガ)



平成25年11月19日(火)、前地公民館に於いて「ラフターヨガ教室」が開催されました。

当クラブのスタッフの方が、ラフターヨガのインストラクターを取得され、活動を広めていこうと今回会員の皆さんに体験してもらいました。

ラフターヨガとは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、笑うことで自然に多くの酸素を体に取り入れ、心身ともにすっきりし元気になることができます。

自己紹介をして笑う・ナマステ笑い・握手しながら笑うをした後、手拍子しながら、ホッホッハハハを2回繰り返し、親指を立ててイエーイ!がパターン。なんともユニークな教室でした。

皆さん最初は笑うことに戸惑っていましたが、だんだんと抵抗がなくなり、自然に笑うことができるようになっていました。

【参加者の声】

こんな風に笑ったことがなかったので、恥ずかしかったけど、何か途中から平気になって普通にしゃべっても笑いが出てしまう感じです。体も心も温まりました。

連絡先

あすなろスポーツクラブ事務局

椿 知夫

TEL・FAX : 0859-32-9057

携帯 : 090-3633-0748

ヨガ教室

担当 : 楠田

携帯 : 090-5816-0941

青谷スポーツクラブ

アープ身体運動



平成25年11月23日(土)、青谷町農林漁業者トレーニングセンターに於いて、青谷スポーツクラブ主催でオリゴパートナークラブの特別協賛をいただき、元卓球世界チャンピオンの山中教子さん、山中さんの妹の木村道子さんによる「アープ身体運動」が開催されました。アープ身体運動とは、卓球から生まれた健康体操で、タオル等を使い簡単に行うことができ、姿勢や歩き方を無理なく美しくする効果がある運動です。

初心者からベテランの方、約130名が参加して、アープ身体運動と卓球の実技指導が行われました。

アジャスターを使用して、正しい姿勢を作り、体の力を抜いて球に威力を持たせ、リズム(1・2・3・4・DO・アープ)でラケットを振ること等を教えていただきました。

【参加者の声】

今まで卓球を続けてきたが、改めて悪いところを指摘してもらえて参加した甲斐があった。元世界チャンピオンに教えてもらい貴重な体験になった。

今回の講師の方が、青谷スポーツクラブのスタッフの恩師であったことから、一昨年に続き2回目の企画に至りました。

人と人のつながりの大切さを感じました。



スタート!



白いかの姿焼に大満足!



鳴り砂を体験してみました

潮風ゆうゆう こばしまウォーキング

平成25年11月24日(日)、青谷スポーツクラブ共催のこばしまウォーキングで200名(町内90名・町外110名)が参加し、約7kmのコースを歩きました。(絶好の日和)

ゆるキャラの、湖池(こいけ)ちゃん・因幡のぴよん兔・しろぴよんが登場し大いにイベントを盛り上げていました。

夏泊の展望台でクッキーのこばしま、海をバックにゆるキャラと記念撮影、その後「夏泊海女の館」で、白いかの姿焼・さざえの壺焼・焼き芋をいただきました。(超贅沢!)

白いかとさざえが網の上に大量に並べられている光景は圧巻でした。(夏泊老人会の皆さんに感謝!)

ゴールの後、古代米おこわをいただき、またまたこばしま。

抽選会では、潮風賞・ようこそ賞・夏泊賞・のぞみハウス賞等の豪華賞品が用意されていて、ワクワクしながら発表を待ちました。(残念ながら私・田淵は当たりませんでした><)

夏泊老人会、NPO法人のぞみハウス、ようこそ館、地域の方々に大変お世話になりました。



連絡先

青谷スポーツクラブ事務局

長谷川 和郎

TEL: 090-5616-8145

FAX: 0857-85-2359