

# 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

平成26年9月

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

第61号

## クラブ紹介コーナー

### スポnetなんぶ\*スサノオマジックバスケットボールクリニック



平成26年8月3日(日)、西伯小学校(南部町)で島根スサノオマジックの選手(山本エドワード・安部潤)によるバスケットクリニックが開催されました。

小学生と中学生の75名が参加し、約2時間ウォーミングアップ・ドリブルの基礎練習・試合を行い、その後、選手への質問タイムやサイン会があり貴重な時間を過ごしました。

全く初心者の子どもも参加していましたが、バスケットの楽しさを感じてもらえたようです。

バスケットの基本動作はパワーポジションが大切であること、ドリブルは指先に力を入れ、強く・低く・早くすることを教わりました。

最後に、安部選手から、「今日やったことは基本なので明日から実行してください。」と挨拶がありました。

※パワーポジションとは・・・予備動作の無い前後左右へ瞬時に動ける姿勢で、どんな動作にも対応できるポジションです。ヒザへの負担を軽減するとともに、大腿四頭筋をも強化します。



## カヌー教室



平成26年8月7日（木）赤松の池（大山町）で、大山青年の家の協力でカヌー体験が行われました。

ライフジャケットを装着し、艇庫からカヌーを池まで運び（重かった～）、指導者の方から、パドルの使い方や注意事項をしっかりと聞いた後、水上へと漕ぎ出しました。

真直ぐ進むことができなかつたり、曲がりたい方向とは逆の方向に行ったりと、なかなか思い通りになりませんでした。が、すぐにコツを掴み気持ちよく水上散歩を楽しみました。

カヌーに乗り込んで水面を見たとき、すぐそこまで水が迫っていたことと、たくさん漕いでないのに、後ろを振り返ると結構進んでいたのには驚きでした。

1人乗り用は不安定で、バランスを崩して沈（沈没）する子もいて、水泳も同時に楽しめました。

なかなか体験する機会がないので、参加した子どもは思いっきり堪能しました。

緑に囲まれた中で水上を移動できるカヌーは、とっても爽快でした。

また機会があれば挑戦したいです。

## プレーパークで遊ぼう！

平成26年8月20日（水）、あいみドーム多目的広場（南部町）で、「プレーパークで遊ぼう！」イベントに小学生20名が参加しました。

### 【内容】

#### ☆ウォータースライダー

ビニールシートに水を流し、助走をつけてからヘッドスライディング。

#### ☆滑り台

頑丈な足場を組んで板を渡し、その上にビニールシートを敷いて水を流す。

#### ☆スラックライン

綱を2本張った綱渡り。

#### ☆シャボン玉作り

形を大きさの違う道具を使ってシャボン玉作りに挑戦。

#### ☆焼きマシュマロ

串にマシュマロを刺しあぶって食べる。

子どもたちは、水遊びを思いっきり楽しんだ後、焼きマシュマロをいただきました。

初めていただきましたが、とても美味しく、子どもたちにも大人気でした。

### 連絡先

スポ net なんぶ事務局

神田 真紀

TEL : 0859-66-5400 FAX : 0859-66-2901



## ウルトラスポーツクラブ\*カンコー・ラモスカップ2014



連絡先  
ウルトラスポーツクラブ事務局  
小原あかね  
TEL : 0859-57-5170

平成26年8月23日・24日、美保展望駐車場ビーチで「カンコー・ラモスカップ2014」が開催され、ジュニアの部（23日）6チーム33名と、一般の部（24日）8チーム48名が参加しました。

試合は、予選リーグと決勝トーナメントが行われ、上位3チームを表彰し、MVPにはラモスのサイン入りボールが贈られました。

10分ハーフ（休憩3分）での試合でしたが、砂浜でのプレーは足を取られ通常の数倍の負担があったと思いますが、子どもたちは元気にプレーしました。

※カンコー・ラモスカップは、菅公学生服株式会社の協力で、「カンコーブランディングマネジャー」であるラモス瑠偉氏のサイン入りグッズを提供してもらっています。



## 奥大山ぶなの森クラブ\*ちいさなイベントづくり講座



平成26年8月30日（土）、江府町防災情報センターで「ちいさなイベントづくり講座」が開催されました。

この講座は、日野郡の魅力を参加者（民間）で語り合い、イベントを計画し、この秋、実際に開催するところまで段階的にやってみる講座です。

NPO法人まっえまちづくり塾の方を講師に招き、日野郡3町から、地域おこしに関わる方16名が参加し、午前中は江尾のまちあるきをし、午後からはイベントのアイデアを各自で考えました。（ユニークなアイデア満載でした）

イベントを企画運営する面白さ、参加者に喜んでもらう楽しさ、地域の魅力を伝えることの喜びを参加者全員学びました。

次回9月13日（土）は、今回出し合った企画に肉付けをしてプログラムを完成させます。

実現に向けて動き出します。（わくわく！）

連絡先  
奥大山ぶなの森クラブ事務局  
遠藤 敏彦  
TEL・FAX : 0859-75-3240

## スポnetなんぶ＊ボクシング体験会



平成26年8月31日（日）、南部町総合福祉センターしあわせでボクシング体験会が開催されました。

シュガーナックルボクシングジムのスタッフ2名が指導にあたり、シャドーボクシング（相手を想定してパンチを打つ）を教えてくださいました。

体操をした後、グローブをつけて、基本フォームを教えてもらい、そのフォームを保った状態で、ジャブ・ストレート・フック・アッパーを1・2のリズムで打ち出します。

その後、ミットに向かってリズム良くパンチを打ち出しました。（ストレス解消に良さそう）

最後に、バランスのとれた体づくりや持久力アップに効果のある、ロープスキッピング（縄跳び）のやり方を教えてくださいました。

見た目はさほどハードではないですが、普段しているスポーツより体が温まるのが早く、汗もたくさん出てとても気に入りました。（参加者男性の感想）

連絡先

スポ net なんぶ事務局

神田 真紀

TEL : 0859-66-5400

FAX : 0859-66-2901

## 一般社団法人 山陰リンクの会＊第5回12時間耐久ソフトバレーボール大会



平成26年8月31日（日）、小鴨小学校（倉吉市）体育館で、「第5回12時間耐久ソフトバレーボール大会」が開催され、倉吉市・東伯郡から15チーム134名が参加し和やかな雰囲気の中にも、熱戦が繰り広げられました。（会場にはチャリティーの募金箱が設置され参加者は寄付をして参加）

今年は倉吉西・倉吉総合産業の高校生16名が、進行、集計、屋台のお手伝いをしてくれ大会がスムーズに進行しました。

1試合7分間で15チームの総当たり戦を2回行い、総合得点で順位を決めました。

1位～3位・飛賞・ブービー賞・最下位賞のチームに、賞状と豪華!?賞品が渡されました。

参加者は、12時間という長い時間でしたが、疲れた様子は全くなく最後まで笑顔で大会を終了しました。（タフッ!!）

スタッフ・選手の皆様、12時間お疲れ様でした。

また来年お会いしましょう！



連絡先

（一社）山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL・FAX : 0858-28-6633

