

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26年2月

第54号

クラブ紹介コーナー



一般財団法人北栄スポーツクラブ



スタート!人が押し寄せます!



県道沿いを歩きます



脇道をのんびりと・・・



棒のくじを引きます

元旦マラソン&ウォーキング大会

平成26年1月1日(水)、北栄町地内でマラソン&ウォーキング大会が開催されました。

天候に恵まれこともあり、昨年に比べると大幅に参加者が増え、町内外から505名の参加があり、1kmと3kmのコースをマラソンとウォーキングに分かれて歩きました。

ゴールした人から、1等賞から3等賞まで(ハズレ無し)の福引抽選会があり、皆さんが賞品をもらい喜んで帰りました。

(賞品の紹介)

- 1等賞品 ・新米こしひかり・コーヒーチケット
・コーヒーギフト
- 2等賞品 ・文具・干し柿・手焼きせんべいセット
・コーヒー飲料・レジャーシート
・洗剤・ぶどうゼリー・LEDライト
- 3等賞品 ・入浴剤

例年の元日だと、まだ寝ている時間ですが、今日は気合を入れて参加しました。歩きながら1枚また1枚と上着を脱ぐくらい汗をかき、抽選会では入浴剤をもらって帰りました。(今日は美人の湯に入ります) また、参加したいです。

【参加者の声】

- ・親子で参加しました、去年と今年の子どもの成長に驚いています。
- ・運だめしで福引抽選をするのを楽しみに参加しています。

連絡先

一般財団法人北栄スポーツクラブ事務局
荒川 辰也

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

ウルトラC&Sクラブ*トランポ・ロビックス教室



さあ！歩きましょう！



腕立て3セット！



背筋ピン！

平成26年1月7日（火）、境港市民体育館で毎週火曜日に行われている「トランポ・ロビックス教室」を訪問しました。

拝藤みゆきさん（クラブマネジャーでトランポ・ロビックス公認指導者）・小徳早苗さん（スタッフでトランポ・ロビックス公認指導者）指導の下、トランポリンを使用したストレッチ、リズムカルな音楽に合わせてウォーキング等のエクササイズで気持ちよく体を動かしました。

見た目と違って、やってみると結構な運動量で、ついていくのがやっという感じでした（次の日腹筋と腕が筋肉痛でした）。

参加されていた方々（30歳～70歳代）は難なくこなされていたのには驚きました。

継続することの大切さを改めて感じました。

【参加者の声】

トランポ・ロビックスを始めて、体が軽くなった・腰痛に悩まされていたが今では痛みもなくなり普通に歩くことができるようになった。

〔トランポ・ロビックスとは〕

ミニトランポリンを使って行う、足腰に負担の少ない体に優しい有酸素運動のできるニュースポーツです。

日頃使っていない筋肉（深層筋）を鍛えることで体の軸ができ姿勢が良くなる、床で歩くより骨密度が上がる、心肺機能が上がるなどの効果が期待できる。

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

一般社団法人 山陰リンクの会*バドミントン教室



サーブ入れてね！



真剣勝負！



はいチーズ！

平成26年1月15日（水）、小鴨小学校体育館で行われている「小鴨ジュニアバドミントンクラブ」（小学1～6年生）を訪問しました。

杉谷哲治さん（小鴨ジュニアバドミントンクラブ監督）・高橋義博さん（小鴨ジュニアバドミントンクラブ部長）指導の下、小学1年生～6年生までの15名が、ウォーミングアップ・羽根打ち・基礎打ち・試合のメニューをこなしました。

小学校低学年でも、フォームがきれいな子も居て大人顔負けの打ち合いをしていました。

バドミントン独特のステップや腰を落としてシャトルを移動させるなどして持久力・下半身を鍛える練習、シャトルをラケットの真ん中の芯でとらえるための基礎打ち、低学年と中学年・高学年でペアを組んでの試合で、基本を大事にしながら皆が仲良く楽しく練習をしました。

一般社団法人 山陰リンクの会では、クラブ主催のバドミントン大会（打吹杯）を年に5回開催しており、毎回たくさんのチームが参加して交流を深めています。

連絡先

一般社団法人山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL・FAX：0858-28-6633

一般社団法人 山陰リンクの会＊室内グラウンド・ゴルフ交流会



平成26年1月21日（火）、関金健康増進センターで第1回室内グラウンド・ゴルフ交流会が行われ、30名が参加し交流を図りました。

体育館に8ホール分のホールポストを設置し、16ホール回った合計で順位を競いました。

室内専用ボールは、60面体になっており、さらに表面にイボイボが付いていることで、地面との抵抗が生まれ屋外と同じ感覚でボールが止まります。

最初は慣れなかった参加者もすぐにコツをつかみ、1人で何度もホールインワンを出す人もいて大いに盛り上がりました。

室内グラウンド・ゴルフは天候に左右されることがないので、参加された方は次の交流会を心待ちにしておられ、身体を動かすことはもちろん、仲間とおしゃべりをすることを楽しみにしています。

地域の方のコミュニケーションの場となっていることをうれしく思います。

☆一般社団法人 山陰リンクの会からのお知らせ☆
今後毎月室内グラウンド・ゴルフ大会を開催します。
グラウンド・ゴルフの出張講習の受け付けもします。
連絡先：杉谷 哲治
TEL・FAX：0858-28-6633

一般財団法人 北栄スポーツクラブ＊村上幸史講演会



400名収容できる会場です



村上幸史選手・浜元一馬先生



ベルリン大会の銅メダルです

平成26年1月26日（日）、北栄町大栄農村環境改善センターで、村上幸史講演会（やり投げ世界陸上銅メダリスト）が開催され270名の方が足を運ばれました。

最初に、村上選手の高校時代からのコーチである浜元一馬氏から、高校時代からの村上選手の練習に取り組む姿勢を、エピソードを交えてお話されました（とても素直で運動能力に優れていた選手でした）。

村上幸史選手からは「夢をつかめ」という演題でお話いただきました。

【心に残った言葉】

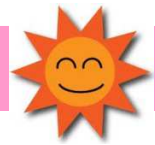
- ・今までやり投げを続けてこられたのは、出会いと前向きな考えでやってきたこと。
- ・人間で大切なことは素直であること、謙虚な気持ちを持つこと。謙虚な気持ちを持ち続けて努力すると「夢」は叶う。
- ・続けることは一番大事、でも一番難しい。続けた人が勝つ。

優しい人柄が感じ取れる素敵な講演でした。

※北栄スポーツクラブの田村弘典さんと、浜元一馬さんが大学の同期で陸上部であったことから講演会開催となりました。

連絡先
一般財団法人 北栄スポーツクラブ事務局
荒川 辰也
TEL：0858-36-4331 FAX：0858-36-4977

Do. スポーツ＊ぽかぽか教室



平成26年1月27日(月)、黒坂地区第2集会所で「ぽかぽか教室」が開催され、黒坂地区婦人会の方が参加されお正月で鈍った体をほぐしました。

この教室は、「地域ぐるみの介護予防事業」で健康に関する運動部門で、日野町役場健康福祉課より依頼を受け、高橋伸也さん(Do.スポーツ事務局長)が指導されています。

まず、問診と血圧チェックで体調を把握し運動可能か見極めた後、ストレッチで全身をほぐし、各関節筋肉をのばし、チューブを使って筋力アップのトレーニングを行いました。

全身運動で体が温まった後、ジャンケンゲーム等数種類の頭の体操を行いました。両手で指を折りながら1～10までの数を数える(右手はパーから、左手は親指を折った状態で始める)体操では何度やっても最後両手がパーの状態で終わってしまい疑問?のまま終了でした(頭の柔軟性がないことを自覚(;_;))。

体と頭の体操の後は、お茶を飲みながらの雑談です。

ゆったりとした時間の中で運動(身体と頭)をして、仲間とお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむことでとてもリラックスでき、忘れていた時間を過ごすことができました。

連絡先

Do. スポーツ事務局

高橋 伸也

TEL・FAX : 0859-72-2323