

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10月

第62号



クラブ紹介コーナー

NPO法人地域スポーツ推進協会＊器械体操kids



平成26年9月10日(水)、NPO法人地域スポーツ推進協会の体育施設(鳥取市田島)で器械体操 Kids 教室が開催されました。

幼稚園児～小学年生までの子ども10名が参加し、間屋口貴仁さん(副理事長)と岡田さん(スタッフ)指導の下、バランス感覚など神経系の運動能力を身につけるための練習が行われました。

逆立ちブリッジ・バク転・側転・鉄棒の種目をスタッフが補助に入り、子どもたちがコツを掴むよう1人ずつに丁寧に教えました。

今年4月から習い始めた子どもたちですが、マット運動では、逆立ちブリッジ・側転・バク転、鉄棒では、逆上がり・前回り・後ろ回り・飛行機飛をこなしました。

みんなが、イキイキと楽しそうにやっている姿が印象的でした。

「幼児期から運動させ、小学校に上がった時にどんなスポーツにも対応できる運動能力を身につけさせたい。運動嫌いな子どもをなくし、鳥取県のスポーツの底上げ、オリンピック選手の輩出が出来たらと思う。」と間屋口さん。

連絡先

NPO法人地域スポーツ推進協会事務局

間屋口 貴仁

TEL: 0857-24-5507

FAX: 0857-26-9920

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9月13日(土)、鳥取県西部総合事務所日野振興センターで、「ちいさなイベントづくり講座」の第2回が開催されました。

各自完成させたアイディアシートを持参し、テーブルに並べ、参加者が1つずつ見て回り、付箋に疑問に思うことや改善すべき点などを書きました。

次に、グループごとに分かれて自分の企画した内容を説明し、いただいた意見を元に修正を加える作業をしました。

最後に、1人ずつ皆の前で発表し、企画を実行することを宣言しました。

修正を加えたアイディアシートは清書して9月23日までに提出し、10月20日頃に日野郡3町と鳥取県西部地区に配布と、近隣の公共施設に設置されます。

地域おこしに大切なことや、小さな企画だけれどそれらが集まって日野郡の魅力になることを教えていただき、企画してみる楽しさを知りました。

是非、他市町村でも実施して、地域の宝を見つけてほしいです。

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*美yoga



平成26年9月22日(月)、南部町総合福祉センターしあわせで、「美yoga 教室」が開催されました。

小泉 雅子さん指導の下、呼吸(鼻呼吸が基本)に気を付けながら、アーサナ(座法)で筋肉に心地よい刺激を与えて全身をリラックスさせました。

ポーズ中は決して無理をせず心地よい刺激くらいで止めること、自分自身の内面を意識して変化を感じながら行うことが大切です。

腹式呼吸では、息を吐きながらお腹をへこませて、ゆっくりと息を吸いながらお腹を膨らませるのですが、自分のお腹に手を当てることで上手く膨らませることができました。(講師の方のお腹に手を当ててみましたが、ここまで大きくなるかというくらい風船のように膨らみました。)

色々なヨガのポーズをとることで血行がよくなり、体の力を抜くことで穏やかな気持ちになりリラックスできました。

心と体のバランスをとるのにとってもいいですね。

連絡先
スポnet なんぶ事務局
神田 真紀
TEL: 0859-66-5400 FAX: 0859-66-2901

一般財団法人 北栄スポーツクラブ



グラウンド・ゴルフ大会



平成26年9月14日（日）、クリーンランドほうきグラウンド・ゴルフ場で北栄町グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

北栄町内の自治体から31チーム、214名が参加し、林邦臣さん（当クラブ理事長）の挨拶の後、1チーム6名ずつで16ホールを回り、団体・個人の成績を競いました。

団体戦の1位はトロフィー、2位・3位には賞状、個人戦の1位にトロフィー、2位～6位までに賞状が渡されました。

ラウンド終了後は、ホールインワンゲームが行われ、たくさんの方が挑戦しました。

参加者は年代も経験も様々でしたが、皆さん楽しくプレーされ、地域の方が交流できる良い場となっています。

グラウンド・ゴルフは老若男女を問わず気軽にできるスポーツなので、たくさんの方に体験してもらいたいです。

大会を運営していただいた当クラブのグラウンド・ゴルフ部のみなさんお疲れ様でした。



3B体操



平成26年9月19日（金）、大栄体育館ではつらつ運動教室が開催されました。

神田康子さん（日本3B体操協会公認指導者）指導の下、軽快な音楽に合わせて、ベルターを使って筋肉の柔軟性に合わせ関節の可動域を広げ全身を整える運動や、ベルを使って、その空間やクッションを利用して、軽やかな呼吸運動や筋肉運動を行いました。

それほど激しい動きではなかったですが、じわじわと全身から汗がにじみました。

何パターンもの一連の動作を音楽に合わせて行うのですが、難しいステップなどもすぐにこなされ適応能力の高さに驚きました。

参加者は健康維持のため、継続的に教室に参加されているとのことで、継続することの大切さを教えられました。



一般財団法人 北栄スポーツクラブ＊北栄町町民運動会



花吹雪



綱引き



デカパンリレー



オーバーバウンド



自治会対抗リレー

平成26年9月28日（日）、北条中学校校庭で「北栄町町民運動会」が開催されました。

63自治会中25の自治会、約1,500名が参加し、各自治会で団結し入賞目指して競いました。

全体でラジオ体操をした後、最初の種目である花吹雪（玉入れ）を、自治会対抗で行いました。

参加人数制限なしなので、小自治会は多少不利？だったかも。

綱引きでは、大・中・小自治会毎のトーナメント方式で対戦し、優勝チームを決めました。

男女共10名以内（合計20名以内）での対戦でしたが、若者が多い自治会、ちょっと年配の方が多い自治会など構成が様々でしたが、日頃足腰を鍛えているだけあってなかなかの名勝負でした。

デカパンリレーでは、レイとデカパンがバトン代わりに男女ペアの6組でリレーしました。

デカパンに2人が体を入れるのに相当苦勞している組もありましたが、2人の息を合わせて走る速さに驚きました。

オーバーバウンドでは、高さ3mのネットの上にラグビーボールを投げ上げ、そのまま地面にバウンドさせてキャッチをして次の人に渡すというユニークな競技で、バウンドしてどっちに行くかわからないボールを追いかける姿に思わず笑ってしまいました。（本人は必至なのに^^）

自治会対抗リレーでは、各自治会で選りすぐりの男女5人の選手が自治会を背負って力走しました。

やはり、リレーは応援にも力が入りとても盛り上がりました。

最後に北栄音頭総踊りを、北条民踊クラブと大栄あけぼののリードで、有志がグラウンドに出て踊り運動会を締めくくりました。

地区で運動会を実施しているところは少ないと思うが、こうやって町で運動会を実施して全自治会ではないが集まって盛り上げてくれることはありがたい。町民相互の親睦と、健康の維持増進のために行っているが、自治会単位で集まってくれることが、町が元気になることにつながると思う。（北栄スポーツクラブ林邦臣理事長の言葉）

運営には、北栄町スポーツ推進委員協議会、北栄スポーツクラブの各部の代表の方があたり、スムーズに進行されました。

早朝から準備・運営・片づけ等、役員・選手のみなさんお疲れ様でした。

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