

# 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5月

第57号

## クラブ紹介コーナー

### 境スポーツクラブ



体育館一杯です！

ストレッチ終了後各々の  
やりたい種目に分かれます

リズム体操



卓球



ソフトバレー  
ボール



バドミントン



太極拳



平成26年4月3日(木)、境港市民体育館で  
今年度最初のスポーツ教室が開催されました。

開講式で渋山国雄会長は、「昨年度、何十年コ  
ツコツと頑張ってきたみなさんのおかげで、たく  
さんの賞をもらいました。これからも健康のため  
に続けていきましょう。」と述べ、昨年度の皆勤  
賞3名と精勤賞9名の表彰が行われました。

表彰の後は、渋山さん指導の下、109名の参  
加者が筋力アップ・体力維持のためのストレッチ  
を約40分間行いました。

これだけでもすごい運動量ですが皆さん余裕  
でこなしていました。

ストレッチ終了後は、各々のやりたい種目に分  
かれて、約1時間楽しく体を動かしました。

初めて体験された女性は、「太極拳を教えてい  
ただきましたが、見た目と違って結構体力を使い  
ますね。定期的に体を動かして足腰の衰えを予防  
したいと思います。」と話されました。

会員の最高年齢は91歳の方ですが、約2時間  
の運動をこなされたのには驚きました。

(見習わなければ・・・)

週1回ですが継続することの大切さを痛感し  
ました。

連絡先  
境スポーツクラブ事務局  
角 宏  
TEL・FAX: 0859-44-6818

## 境スポーツクラブ＊桜まつり太極拳交流会



平成26年4月6日(日)、境台場公園で桜まつりが開催され、境スポーツクラブの太極拳教室の会員と、境港市内5つの公民館で太極拳を習う方55名が、たくさんの花見客の前で日頃の練習の成果を披露しました。

この日はとても風が冷たく、屋外での演武は大変だったと思いますが、色鮮やかな衣装を身につけ、緊張した様子もなく堂々と演武されました。

途中見学していた若者の飛び入りもあり会場を盛り上げました。

♡参加者の声♡

- ・桜と競演できて気持ち良かった。
- ・仲間と楽しめて良かった。

※太極拳は、境スポーツクラブの角和子さん(太極拳指導者)が講師をされています。

連絡先

境スポーツクラブ事務局

角 宏

TEL・FAX: 0859-44-6818

## 山陰リンクの会＊ポイント制グラウンド・ゴルフ交流会



平成26年4月15日(火)、大御堂廃寺跡(倉吉市駄経寺町)でポイント制グラウンド・ゴルフ交流会(今年度第1回目)が行われました。

健常者と障がい者が一緒に青空の下、前半16ホール、後半16ホールを回りスコアを競いました。

芝生のコースだったので微妙な変化があり、最初のホールはコースをつかむのに苦労していましたが、2ホール目からはコースにも慣れホールインワンもたくさん出ていました。

表彰式では、3位までに賞状とトロフィーが贈られました。

ホールの設置・集計・後片づけと、参加した皆さんが手伝ってくださり助かっています。と杉谷会長

会員がクラブ運営に関わることに総合型の意義があると思います。

☆参加者の声☆

やっぱり、青空の下でプレーするのは気持ちいい。いつも一緒にやっている人が来ていないと「今日はどうしたんだろう。」と心配する。顔を見ると安心する。

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



## 若桜クラブ＊室内グラウンド・ゴルフ



平成26年4月23日(水)若桜町第1町民体育館で室内グラウンド・ゴルフ教室が開催されました。

普段からグラウンド・ゴルフをされている方は、外でプレーする時との違い、初心者の方はグラウンド・ゴルフの楽しさを感じながらコースを回りました。

室内グラウンド・ゴルフは天候に左右されることがなく、力が弱い女性でも無理なく打つことができます。

1年を通してできる室内グラウンド・ゴルフは、主催者側も参加者側も安心してプレーできますね。

### 【参加者の声】

☆初めてでしたが楽しかったです。力がなくてもボールが転がってくれて楽しめました。

☆屋外と屋内とでそれぞれ違う楽しみ方ができる。色々な人と交流できるのがいい。

簡単そうに見えて結構難しい競技です。距離感・力の入れ加減が微妙です。されている方は感覚が絶妙です。

### 連絡先

若桜クラブ事務局

前住 孝行

TEL:0858-71-0253・FAX:0858-71-0254

## ウルトラスポーツクラブ＊小山英樹さん教育講演会



小山英樹氏



平成26年4月27日(日)、ふれあいの里大会議室(米子市福祉保健総合センター)で、ウルトラスポーツクラブ主催の「小山英樹さん教育講演会」が開催されました。

「子どもが本当の幸福をつかむ魔法のパパ・ママコーチング」という演題で、指導者や親が子どもの意欲や能力を引き出し、「自立」を支援する方法を教えてくださいました。

・抱えているもの(悩み・不安・課題・迷い)を受け取る＝傾聴することが大切である。

・詰問ではなく質問をする。

・無条件に相手の存在を認めてやる(承認)。

・大人の役割は、子どもの自立支援(依存せず、他責せず、志を持って自分の人生の舵取りを続ける状態)である。

とても役に立つ講演で、反省することもたくさんありましたが、最後に保護者に対するフォローをしていただき救われました。

もっと早くに聞いていたらと思いましたが、これから

連絡先：ウルトラスポーツクラブ事務局

小原 あかね

TEL・FAX:0859-57-5170