

# 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11月

第63号

## クラブ紹介コーナー

### 国府クラブ

#### ストレッチ教室

平成26年10月5日(日)、宮下地区公民館(国府町)でストレッチ教室が開催されました。

田島美佳さん(フィットネスジャングル所属)指導の下12名が参加し、ストレッチ(筋力・バランストレーニング等)を行いました。

ストレッチは、筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、筋肉の質を向上させ、バランスの取れた体を作ります。

激しい動きではありませんでしたが、開始して間もなく汗がにじみ、体が温まりました。

参加された方々は自分の体のどこの筋力が弱いかわかり、ストレッチの大切さを実感しました。

激しい運動の前後だけではなく、日常でのストレッチを習慣にしたいですね。

#### サッカー教室

平成26年10月25日(土)、殿ダム交流会館芝生広場で、「バンメル鳥取」のメンバーによるサッカー教室が開催されました。

国府町内のスポーツ少年団2チームが参加し、「バンメル鳥取」の作成した練習メニューに沿った指導が行われました。

(分刻みで作成された、とても丁寧なスケジュール表でした。)

アイスブレイクで鬼ごっこ等(ウォーミングアップ)、ドリブル・シュート・ゴールキーパーの練習、最後に選手と一緒にゲームを行いましたがあっという間の2時間でした。

いつもとは違う環境で練習することは、サッカーを通じて仲間が増え、自分たちのレベルを知ることが出来、今後の練習に大いに役立つのではと思います。

※「バンメル鳥取」とは、鳥取県サッカーリーグに参加するクラブチームで、トップリーグ(1部)に所属する。

連絡先

国府クラブ事務局

矢芝 文男

TEL:090-9739-5222 FAX:0857-23-1014

## スポnetなんぶ



### スイムフェスティバル2014

平成26年10月13日(月)、南部町総合福祉センターしあわせで、「スイムフェスティバル」が開催されました。当クラブのスイミングスクールに通う、ベビーから大人まで42名が参加し、日ごろの練習の成果を披露しました。

普段はプールサイドで見学することはできませんが、今日は特別！プールサイドにシートを敷き、その上に長椅子を置いて、たくさんの保護者に見てもらいました。

最初、全員で行うはずの体操では、妖怪ウォッチの妖怪？登場でコンサート会場と化し、体操するのも忘れて見入ってしまいました。(みんな大喜び！)

ベビー教室の子どもから順番に披露し、育成コースと選手コースの部門ではベスト記録に挑戦しました。(記録は伸びたかな？)

スタッフによるコント、スタッフと子どもの対戦、宝探し等の楽しい企画が用意されていてとても盛り上がりました。

幼児から年配の方まで気持ちよさそうに泳ぐ姿を見ていると、自分も泳げそうな気持ちになりましたが、現実・・・

泳げるようになりた～い！



妖怪ウォッチに扮したスタッフ

### 緑水湖健康マラソン大会

平成26年10月19日(日)、緑水湖周辺で27回目となる「緑水湖マラソン大会」(当クラブ共催)が行われました。

県内外から794名が参加し、10km・5km・3.3km・1.5km・1km・ウォーキングのコースに分かれて豊かな自然を満喫しながら走りました。

ゴールすると完走歩証が渡され、1部(10km・5kmコース)の1～6位までに賞状と盾が贈られました。

抽選会では、緑水園1泊宿泊券・お米・地元特産品などの豪華賞品が用意されており、発表があるたびに会場がどよめきました。

参加賞として、Tシャツ(大人)・文房具(18歳以下)が渡され、参加者へのサービスとして、山菜おこわとなめこ汁が用意されており、ゴールした人は舌鼓を打ちました。

爽やかな秋晴れの下、体を動かし、おいしいものを食べる。最高ですね～。



連絡先

スポnetなんぶ事務局

神田 真紀

TEL : 0859-66-5400

FAX : 0859-66-2901



## 奥大山ぶなの森クラブ＊ノルディックウォーク



平成26年10月18日(土)、休暇村奥大山周辺でノルディックウォークが行われました。

江府町在住の33名が参加し、ポールを使用した歩き方・効能の説明を受けた後、休暇村周辺のウォーキングコースを1時間程かけて回り、お茶休憩の後、何グループかに分かれて自由に散策しました。

この日は爽やかな秋晴れで、美しい景色を眺めながら、マイナスイオンを全身に浴びながらのウォーキングはとても気持ち良く、体の中が浄化された感じです。

### 【ポールを使用することの利点】

- ・脚部の関節や腰への負担が軽減されるので長時間の歩行も楽になる。一般的なリハビリにも効果的なエクササイズになる。
- ・ポールで地面を押すことで、二の腕や腹部、ヒップアップ、バストアップもできる。姿勢が良くなり、理想的な歩き方が身につく。
- ・ポールがバランス維持をサポートするので、転倒などの心配のある方でも安心して行うことができる。

いいこと尽くめのノルディックウォーク、皆さんも始めてみては！

### 連絡先

奥大山ぶなの森クラブ

会長 遠藤 敏彦

TEL・FAX：0859-75-3240

## 青谷スポーツクラブ＊青谷ようこそまつり



平成26年10月18日(土)・19日(日)、青谷町農林漁業者トレーニングセンターで、「青谷ようこそまつり」が開催され、当クラブ主催で「トランポ・ロビックス体験会」・「西条柿の種飛ばし大会」・「太極拳演武」を行いました。

トランポ・ロビックスでは、ミニトランポリン協会の公認指導員である磯邊指導員(青谷町)と、若桜クラブの丹松指導員の応援をいただき、幼児から高齢者までの120名に体験していただきました。

西条柿の種飛ばし大会では、小学生以下部と中学生以上の部それぞれ25名が参加し、美味しい西条柿を食した後の種を飛ばす距離を競いました。中学生以上の部では、9m73cmという新記録が出ました。

太極拳では、太極拳連盟の太田講師指導の下、10名の会員が日頃の練習の成果を披露しました。この日は、色鮮やかな衣装で二十四式と扇の演武を行い、少し緊張気味でしたがとても素晴らしい演武でした。

「青谷ようこそまつり」の実行委員として参画し、上記ステージイベントをクラブ主催事業として企画・立案・実施し、多くの方に「する」「見る」「支える」の視点から参加してもらったことで、青谷スポーツクラブの認知度向上と地域の活性化に繋がったと思います。

### 連絡先

青谷スポーツクラブ事務局

長谷川 和郎

TEL：080-5616-8145 FAX：0857-85-2359

## 八頭S.C＊八頭町考古学シンポジウム



連絡先

八頭S.C事務局

山根 誠二

TEL:090-7122-2687 FAX:0858-72-0725

平成26年10月18日（日）、八東体育文化センターで「八頭町考古学シンポジウム」が開催され、町内外から90名が参加しました。

このシンポジウムは、平成7年に八頭町で遺跡の発掘調査を始めてから、今年ようやく報告書が完成したことを受け開催されました。

※遺跡発掘調査に、八頭S.Cが当初から主で関わっていた。

基調講演では、中原 斉氏（鳥取県埋蔵文化財センター所長）が、「福本70号墳の銅匙が語るもの」という演題で、出土された品々の報告があり、類例のない貴重な出土品を使って、これからの町づくりをどうしていくかというお話でした。

パネルディスカッションでは、4人のパネリストによる、「八頭の魅力を探る・楽しむ・活かす！」というテーマで、地域で愛される文化財を目指すための、色々なアプローチの仕方の意見交換がされました。

地域おこしの参考になる有意義な会でした。