

# 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8月

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

第60号

## クラブ紹介コーナー

### スポねっとちづ\*JTマーヴェラス バレーボール教室



平成26年7月12日(土)、智頭町民体育館にJTマーヴェラスの選手をお招きし、バレーボール教室を開催しました。

ちびっこからママさんまで、町内外合わせて120名の参加があり、JTマーヴェラスの現役選手からバレーボールの基礎や、レベルに応じた指導を受けました。

ウォーミングアップから始まり、ボールリレー・パス練習・スパイク練習などをこなし、その後、選手への質問コーナーや記念撮影、サイン会があり、たくさんの時間選手と触れ合うことができました。

プロ選手のスパイクを間近で見て、希望者はそのスパイクをレシーブすることもでき、その速さと威力に圧倒されました(腰が引けた)。

最後にJTの田中美咲さん(セッター)から、「バレーを楽しんで続けてほしい。そして、応援してくれる人に感謝の気持ちを持ってやってほしい。」と挨拶がありました。

プロから指導を受けたり、プレーを実際に見る機会は少ないので、子どもたちにとっていい思い出ができたと思います。

連絡先

スポねっとちづ事務局

前川 大将

TEL:0858-75-3113 FAX:0858-75-4124



## しあわせヨガ



平成26年7月16日（水）、南部町総合福祉センターしあわせで「ヨガ教室」が開催されました。

谷口葉子さん指導の下、町内から15名の参加があり、約1時間体を動かしました。

ヨガにはいろいろな効果があり、体だけではなく心まで健康になれると言われています。

眼を閉じて深くゆっくり呼吸をし、瞑想や座法をすることで自分自身の内面に向き合うことができ、自分の体に気づくことができます。

ゆったりとした時間を過ごし大変リラックスでき、体が内面からきれいになった気がしました。

### 【ヨガの効果】

- ・体全体のインナーマッスルが鍛えられるため、基礎代謝を上げ太りにくい体質へと導く。
  - ・体の歪みを把握、修正することができる。
  - ・アンチエイジングや美肌効果をもたらす。
- 等々、良いこと尽くしです。

確かに参加された皆さん若々しく、スタイルも姿勢も良かったです。

## チアダンス

平成26年7月16日（水）、南部町総合福祉センターしあわせで「チアダンス」を体験しました。

生田景子さん指導の下、小学1～4年生までの12名がチア特有のジャンプやクロスの練習、ポンポンを使って軽やかな音楽に合わせたダンスを踊りました。

動きを繋ぎ合わせて踊った様子はまるでショータイムでした。

県内ではまだ馴染みがない教室です。是非この機会にたくさんの方に参加していただけたらと思います。

### 【チアダンスとは】

バスケットボールなどのハーフタイムで踊られるダンスで、笑顔で一生懸命応援することで元気や勇気を与えます。「リズム感」「バランス」「柔軟性」「ジャンプ力」「表現力」を身につけることができます。

※8月から教室化にすることが決まりました。

### 連絡先

スポnetなんぶ事務局

神田 真紀

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



## 青谷スポーツクラブ＊第3回会員交流会開催



平成26年7月20日(日)、会員同士の交流を深める・地域の人にスポーツクラブのを知ってもらうのを目的に会員交流会が開催されました。

午前中は青谷町農林漁業者トレーニングセンターで「室内グラウンド・ゴルフ」を楽しみ、午後からは会場を勝ち伝承館に移してバーベキューで懇親会を行いました。

室内グラウンド・ゴルフでは、ボールが思いのほかよく転ぶのにも拘らず、ホールインワンが出て歓声が上がったこと、初対面の人とチームを組んでのプレーでしたが、みんなすぐに打ち解け、スポーツの良さを体感することができました。また、参加者全員が初めての体験で、ニュースポーツを知ってもらういい機会となりました。

懇親会では、交流会よりたくさんの方に参加していただき、おいしいお肉と野菜、それと勝ち伝承館製造の豆腐もいただき、会話にも花が咲きとても楽しい時間を過ごすことができました。

この交流会に参加して青谷スポーツクラブの存在を知った方もおられ、クラブづくりで仲間が集うとても良い機会になりました。

室内グラウンド・ゴルフの用具(ホールマット・スティックカバー・ボール)は、若桜クラブからお借りしましたが、クラブ間のつながりもでき、有意義な交流会になりました。ありがとうございました。

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

## ウルTRASポーツクラブ＊境港市長表敬訪問



全国大会出場の小学生



韓国訪問する中学生

平成26年7月23日(水)、ウルTRASポーツクラブの少年サッカーチーム「FCアミーゴ」が境港市長を表敬訪問しました。

【報告内容】

1 第38回全日本少年サッカー大会への出場(小学生チーム)

大会日程: 8/3(日)～8/9(土)

会 場: 静岡県裾野市(1次ラウンド)、沼津市(決勝トーナメント)

2年ぶり13回目の出場(クラブ創立26年目)

2 日韓少年サッカー交流事業(中学生チーム)

訪問日程: 8/9(土)～8/15(金)

訪 問 先: 韓国東海市・ソウル特別市(予定)今回で4回目。

参 加: 中学生24名(3年生19名、2年生5名)、指導者2名

小学生は、全国大会おめでとうございます！思いっきり楽しんで来てください。中学生は韓国でサッカーを通して仲間をたくさん作ってきてください。

連絡先

ウルTRASポーツクラブ事務局

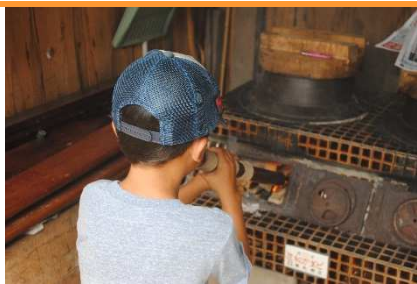
小原 あかね

TEL・FAX: 0859-57-5170





## スポnetなんぶ＊古民家でごはんづくりと川のぼり



平成26年7月24日(木)、「古民家かつみや」さんの自然体験イベントに小学生28名が参加しました。

宮本さんご夫妻(古民家かつみやの家主)にお世話になりながら、かまどでご飯を炊いておにぎりを作ったり、サラダを作ったり、ソーメン流しの準備をみんなで手分けして行いました。

かまどで炊いたおにぎりは、おこげが少しできていてとても美味しかったです。

20mの長さにつなぎ合わせた竹からソーメン、ミニトマト、キュウリ、ブドウを流し、下で皆がキャッチ! 40人分用意したソーメンは完食です。

昼食を終えた後、水着に着替えて川のぼりに出発です。

川の水は冷たく、流れが早かったり、急に深くなったり、陰しい所があり思っていた以上に体力を使いましたが、目的地の聖滝では、滝に打たれたり、泳いだりして少しゆっくり過ごしました。

帰り道森の公園で大樹のブランコや、木登りをして楽しみました。

皆で協力して色々なことを体験し、自然に触れ、子どもたちは夏休みの良い思い出になりました。

皆の笑顔が印象的でした。

かつみやさん、貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

連絡先

スポ net なんぶ事務局

神田 真紀

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

