

# クラブインフォメーション



発行:(公財)鳥取県体育協会 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地 鳥取県議会棟別館内  
TEL:0857-26-7802 FAX:0857-26-8133 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com 平成29年1月 第89号

## クラブ紹介コーナー

### スポnetなんぶ\*第7回大なわとびNo.1決定戦



平成28年12月11日(日)、南部町農業者トレーニングセンターで、「第7回大なわとびNo.1決定戦」が開催されました。

町内外から31チーム292人が参加し、競技の部・キッズの部・オープンの部に分かれ行われ、1チーム7人から10人で1分間に連続して跳んだ回数を競いました。

1分以内なら何度チャレンジしても良く、1分経過しても失敗するまでは競技を続けることができます。

競技を見ていて、縄を回す人は跳ぶ人より体力的に大変なこと、みんながどれだけ跳べるかは回す人に左右されることがよくわかりました。

また、回し手と、跳び手の息を合わせることや、回し手同士と跳び手全員のリズムを合わせる事が重要で、簡単に見えて奥が深いスポーツだと実感しました。

小さい子どもが、保護者に見守られながら一生懸命跳ぶ姿や、子どもが保護者の応援をする姿は、とても微笑ましいものでした。

(思わず目頭が・・・)

表彰式では、各部門クラスの1位~3位までに賞状と副賞、全部門の中から特別賞を1チーム、そして参加者全員に参加賞が提供されました。

副賞には、地元企業の鳥取グリコ株式会社・SPORTS AUTHORITY・まるごう西伯店より協賛をいただき、たくさんの賞品を提供していただきました。本当にありがとうございました。

多くの人に参加していただき、盛大に大会を終えることができました。この大会に関わったスタッフの皆さまお疲れ様でした。

これからも地域の人に楽しんでもらえる事業を開催し、地域活性化に繋がって行くと嬉しいです。



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

## スポnetなんぶ\*しあわせクリスマス会

平成28年12月18日(日)、プラザ西伯で「しあわせクリスマス会」が開催され、205名(子ども130名・大人75名)の参加者が一足早いクリスマスを味わいました。

当クラブの「チアダンス」「ストリートダンス」教室に通う子ども達が目頃の練習の成果を発表したり、クラブスタッフによるゲームやあそびに子ども達や保護者が参加したり、「えんどうまめさん」のうたあそび・ミュージックパネルを会場が一緒になって楽しみました。



スタッフによる「恋ダンス」も披露され、会場は大いに盛り上がりました。また、飛び入りで男の子が見事な恋ダンスを披露してくれました。

最後にはお楽しみ抽選会もあり、番号を呼ばれた子ども達はステージに上がりお菓子の大袋をもらい大喜びでした。

日頃の練習の成果を披露する良い機会であり、今後教室に通う励みになるのではと思います。会場の飾りつけや準備等、大変だったと思いますが、参加者の方にとっても喜んでもらえました。スタッフの皆さまお疲れ様でした。



### ※えんどうまめさん

うたあそびの活動を始めて18年。  
春名ますみさん・坂本嘉代子さんの2人組。  
保育園、学校や各種イベントなど出演中の  
元気一杯の女性です。

### 連絡先

スポnetなんぶ事務局

神田 真紀

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

# 一般社団法人 山陰リンクの会

## 鳥取発！スポーツでつながる共生社会充実事業



平成28年12月17日（土）、鳥取県立倉吉養護学校で“鳥取発！スポーツでつながる共生社会充実事業”で「ヒップホップダンス」を体験してみました。

倉吉養護学校在校生・OB、地域の方が参加し、西村真由美さん指導の下、初心者向けの基礎・基本ステップや振り付けを何回かに分けて教えてもらい、その都度曲に合わせて踊ることを繰り返し、最終的に通しで踊れるよう教えてもらいました。

短時間ではありましたが、繰り返し練習することでほとんどの参加者が踊れるようになりました。

アップテンポの曲に合わせて踊る姿は、とても初心者とは思えないくらい上手でした。

（子どもは呑み込みが早い！）

西村さんの教え方もとても丁寧で分かりやすく、優しくカッコいいお姉さんでした。

なかなかヒップホップを体験する機会が無いので、是非多くの方に参加してもらって、このダンスの楽しさを感じてもらえたらと思います。

## 年末もちつき交流会



平成28年12月25日（日）、小鴨地区公民館（倉吉）で恒例のもちつき交流会が開催されました。30kgの餅米を蒸し上がったものから、杵と臼で子どもや保護者の方が交代でつき、餅つき機の力も借りて半日がかりでつき終わりました。

つきあがったもち米を皆で一気に丸め、白餅・きな粉餅・あんこ餅の3種類を作りました。

できたお餅は、杉谷代表と子ども達が、倉吉市災害ボランティアセンター（県内外の震災ボランティアの方に）と因伯子供学園に持参し大変喜んでいただきました。

また、この交流会後に行われる“杉谷塾クリスマス会”でみんなにいただき、残りは各家庭に分け持ち帰りました。

前日準備から、片づけまでみんなで協力し合い、楽しい交流会となりました。みんな大満足！！



（災害ボランティアセンター）



（因伯子供学園）

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：0858-28-3939

## NPO法人ウルトラスポーツクラブ\*PNFCトレーニング



平成28年12月19日(月)、夢みなとタワーで「PNFC体験会」が開催されました。

本年度4月からこのトレーニングを取り入れ、毎月1回外部講師の指導を受け継続的に取り組んでいます。

町内外から約50名が参加し、PNFC本部の高田一壽氏・石井妙子氏指導の下、サッカーに重要な心肺機能とリズム感を養うためのトレーニングを行いました。

パーティションで2部屋に区切られたフロアで、まず柔軟体操で体をほぐし、コーチの審査を受け合格した者が奥の部屋に行きトレーニングを受けます。

審査基準は、①長座体前屈で足を前に伸ばした状態で手を使わず3秒間顔を足につける、②足を開いた状態で手を使わず3秒間顔を床につける、③アヒル座りした足に3秒間顔ををつける。

男の子は体が硬い子が多いと聞きますが、やはり相当な割合で硬かったようです。

しかし、どんなに硬い子でも普段から言われたことをやっていたら柔らかくなる、自分がどれだけ努力し継続するかです。



合格した子は、「ムービングステップ」と言って、サッカー競技の性質に合わせた動作を、曲のリズムに合わせて行うトレーニングで、この練習も徐々にステップアップしていきます。

小柄な日本人でも、しなやかな身のこなしができることで体格のいい外国人に負けない体・技術を身につけることができます。

このトレーニングをやり終えるころには、体のしなやかさが見違えるほど変わっていて、体全体でリズムが取れるようになっていました。

最初は曲に全く合っていなかった動きが、練習の終わるころには動きが曲に合っていて、理想の動きが習得できていることがわかりました。



トレーニングの最後は、10曲あるダンスの中から、毎回3曲を選び連続で踊ります。(10曲分の振り付けを覚えているというから驚きです。)

大変だけど、このトレーニングを受けることができることに感謝して一生懸命取り組んでほしいです。



連絡先  
NPO法人ウルトラスポーツクラブ事務局  
川上 真由美  
TEL・FAX: 0859-57-5170