

# 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10月 第98号

## 総合型地域スポーツクラブ指導者派遣事業研修会



平成29年9月2日(土)、倉吉体育文化会館において、持続可能な組織を目指した「総合型地域スポーツクラブ指導者派遣事業研修会」を開催しました。

講師に、榎 敏弘氏(一般社団法人スポーツシステム研究所所長)をお招きし、「総合型地域スポーツクラブの課題と解決のためのヒント」をお話いただきました。

冒頭、榎先生から、「主体的で対話を通して気づきのある研修会にしたい。経営者として気概で受講してほしい。」とお話がありました。

研修会は、アイスブレイクでコミュニケーションを取りやすい雰囲気を作った後にスタートしました。

●クラブの理念(自分たちの思い)は何か、何のために設立したのか、課題は何かを明確にする。

地域住民の方に共感してもらえる事業を提供することで人は集まってくる。

●クラブの使命・ありたい姿・5年後のビジョン・クラブの強みは何か、クラブのあるべき姿は何かを共有する。

スタッフ自らがワクワクするような事業・内容を企画すること、そうでなければ地域の人をワクワクさせられるわけがない。そんなクラブには誰も興味を持ってくれない。

●クラブ経営の収入と支出の項目・内訳、マズロー心理学(人間の欲求を5段階に分けた)に基づいた、ランチェスター戦略(弱者の戦略)を教えてくださいました。ランチェスター戦略とは、大企業がやらないこと(差別化)、身近な地域の情報を集約し、喜んでもらえることを提供し、クラブのファンを増やす(接近戦)、自分たちの強みを活かし、他ではできないことをする(小さくてもNo. 1)、顧客を絞り込み(1点集中)顧客を選ぶことが大切。

### 【参加クラブ】

青谷スポーツクラブ	岩美総合型地域スポーツクラブ	若桜クラブ
一般財団法人北栄スポーツクラブ	スポnetなんぶ	にちなんスポーツクラブ

大切なのは、“思い”である。何のために、誰に何を売りたいのかを徹底的に議論して、皆が気づきながらプログラムしていくことが大事であることを再認識した研修会でした。

設立準備中のにちなんスポーツクラブの方3名に出席していただきましたが、立ち上げに際して「思い」を新たにするとともに良い機会であったと思いますし、引き続き、榎先生の個別指導の受講を期待したいと思います。

※次回の総合型地域スポーツクラブ実践講座を、12月3日(日)午前10時～午後3時10分、倉吉未来中心で開催予定です。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

## クラブ紹介コーナー

### 一般社団法人 山陰リンクの会

#### 障がい者共生事業



平成 29 年 9 月 9 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事業社会充実事業(学校拠点型)」(今年度は合計 6 回開催予定)が開催され、倉吉養護学校在校生・OB・地域の方が参加し、「フロアグラウンド・ゴルフ」を体験しました。

今年度から倉吉養護学校の体育授業でグラウンド・ゴルフを取り入れ、楽しさを実感してもらえたことで、昨年度と比較すると倉吉養護学校の参加者が大幅に増え、とても賑やかな交流会となりました。

1 チーム 5～6 名の 5 グループに分け、8 ホールを 2 回周りましたが、皆上達していて、少ない打数でトマリ(ホールポスト内に制した状態)することができスムーズに進行しました。

倉吉養護学校の先生や地域の支援者の方のお世話になり開催することができる事業です。毎回多くの地域の方に協力していただきありがとうございます。これからも、地域一丸となって共生社会の実現に向けて取り組んでいけたらと思います。

#### 体幹トレーニング&バドミントン教室



平成29年9月16日(土)、倉吉養護学校で「体幹トレーニング&バドミントン教室」を開催しました。

指導には、竹内大生さん・小林寛哉さん(鳥取産業体育館勤務)があたり、当クラブのバドミントン教室(杉谷塾)に通う小学1年生～6年生までの15名が参加しました。

前半は、竹内大生さんによる、「体幹トレーニング」で、ストレッチ、横の動きを意識したステップ、筋力トレーニングを指導していただきました。

後半は、小林寛哉さんによる、「バドミントン教室」で、オールショート・オールロング、フットワーク、レシーブ、スマッシュの指導していただきました。

コーンの的にシャトルを当てるスマッシュ練習では、皆集中して取り組んでいました。(当たった時はとても嬉しそうでした。)今日教わったことを忘れず、日々の練習に励んでくださいね。

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\*トランポ・ロビックス



平成29年9月12日(火)、境港市民第1体育館で「トランポ・ロビックス」教室が行われました。トランポ・ロビックスは、直径86cmのミニトランポリンを使い、お気に入りのBGMに合わせて歩く・走る・弾む、体に優しいトレーニングで、足腰への負担が少なく、短時間でできる効果的な運動です。

また、バランス感覚を養ったり、生活習慣病・メタボリック症候群などの予防、正しい姿勢づくりにも役立ち良い事ずくめのスポーツです。

指導には、拝藤みゆきさん(当クラブ指導者)があたり、元気な掛け声のもと、参加者は結構ハードなメニューを楽しくこなされました。(何事も継続することが大切ですね。)

「年下の男の子」の音楽に合わせたダンスは、芸人張りの仕上がりでした。

来年開催される、「桜祭り」で日ごろの練習の成果を披露しようと、さらにもう1曲のダンスを只今猛特訓中です。何か目標に向けて練習することは参加者のモチベーションも上がり、やりがいにも繋がりとっても良いことだと思います。あと半年、頑張ってマスターしてくださいね。

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

## 奥大山ぶなの森クラブ\*はつらつ運動教室



平成29年9月20日(水)、総合健康福祉センター(江府町)で「はつらつ運動教室」が開催されました。

指導には、加藤隆子さん(当クラブの指導員)があたり、準備運動→バランス運動→ストレッチ→ゴムバンド運動→ガラッキー→ストレッチをこなしました。

この教室の特徴は、参加者全員が1つ1つの運動のやり方・回数を書かれた資料を手渡され、1人ずつ読み上げてから動作に移る進め方で、指導者の動きを真似て動くのではなく、1人1人に役割を持たせて運動を行うユニークな方法でした。

文字を声に出して読むことで動作の理解ができ、脳を鍛えることもできる、とても良い方法だと思いました。

充分体をほぐした後は、ニュースポーツのガラッキーでチーム対抗戦を行い、とても盛り上がりました。

平均年齢79歳と聞きビックリ！皆さんの体力と若々しさに脱帽です。

スポーツの持つ力はやはりすごい！と感じました。

※ガラッキーとは、弾んだり転んで起きるダーマ(円錐形の中空ボール)を投げあつての陣取りゲームです。

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

# けたかスポーツクラブ

## ディスクゴルフ体験会



平成29年9月21日(木)、浜村砂丘公園(ヤサホーパーク)でディスクゴルフ体験会が行われ、学校法人小林学園鳥取社会福祉専門学校の生徒26名が参加しました。

講師の西尾雅彦氏(気高町ディスクゴルフ協会員)から、ディスクゴルフの持ち方・投げ方・ルール説明を受け、2人1組になりディスクでキャッチボールをしました。(なかなか真っすぐ飛ばすことができず苦戦。)

キャッチボールで投げる感覚をつかんだ後、4～5名のグループで実際のコース6ホールをスコアをつけながら回りました。(飛距離を出す男性が多くて驚きました。)

この日は晴天で心地よい風を感じながら、遠くには海も臨めて、自然の中で投げるディスクは爽快だったと思います。

誰でも気軽に楽しむことができるスポーツなので、興味のある方は是非体験してみてください。

ゴールとディスクの貸し出しできます。

## 第10回ふるさと気高ウォーキング大会



平成29年9月23日(土)、「第10回ふるさと気高ウォーキング大会」が開催され町内外から92名が参加し、酒津漁港西の公園を発着とする8.6kmのコースを歩きました。

武宮神社では、毎年、吉方を向いて向きが変わる「恵方社」といわれる社殿を初めて拝み感動しました。

給水ポイントの宝木勤労者体育センターでは、生姜シロップ(瑞穂地区:女性)を炭酸で希釈した飲料と、レモンケーキ(宝木地区:吉田大洋堂)が提供され、参加者には大好評でした。

ゴール後は、参加者全員にアンケートを記入してもらい、豪華景品が当たる抽選会が行われました。

抽選会では、電気ポット、お米、お菓子の詰め合わせ、宝喜の水等が用意され、会場は大盛り上がりでした。

ウォーキング大会にはたくさんのボランティアの方や、地元企業に協力いただき、盛大に終えることができました。地元で頑張っている企業があることも多くの方に知っていただくことができましたし、これからも地域の方々と一緒に気高町を盛り上げていけたらと思います。

連絡先  
けたかスポーツクラブ事務局  
福田 良子  
TEL:0857-82-3158 FAX:0857-82-1067