

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11月 第99号

クラブ紹介コーナー

一般社団法人 山陰リンクの会 *ふれあいいきいき秋祭り



柳井沙羅さん
シャンソンショー



綿菓子作りに挑戦



スーパーボールすくい

平成29年10月1日(日)、長坂新町自治公民館(倉吉市)で「ふれあいいきいき秋祭り」が開催されました。この事業は復興支援の助成金を受け、山陰リンクの会と長坂新町いきいきクラブが連携して、地域の人に元気になってもらおうと企画されました。

湯梨浜町在住の柳井沙羅さん(シャンソン歌手)によるシャンソンショーでは、「私たち1人ひとりには大切に素晴らしい存在である。」「今を大切に、そして楽しく生きる。」ことを、楽しいトークと歌で伝えていただき、そのパワフルな歌声が心にしみました。

館内では、輪投げ・ダーツ・血圧測定・終活相談、屋外では、焼きそば・フランクフルト・たこ焼き・かき氷・綿菓子・スーパーボールすくいが用意され、フリーマーケットの出店、飲食ブースではコーヒーとお茶のサービスがあり、たくさんの地域の方に楽しい時間を過ごしていただくことができました。

また、地元シャンソン歌手の方が居られたことも知っていただき、シャンソンが身近なものとなりました。

最後に、杉谷さんと手嶋さん(クラブ役員)手作りの「こけ玉」がもらえるじゃんけん大会があり、勝った順番に気に入ったこけ玉をいただきました。

最後に、柳井沙羅さんと記念撮影をして「ふれあいいきいき祭り」の終了です。

準備から片付けまで大変でしたが、地域の方の喜ぶ顔を見ることができて、疲れもふっと飛んだことと思います。

これからも、地域の方に笑顔になっていただけるような取り組みが出来たらと思います。



大人気のかき氷



こけ玉



柳井沙羅さんと記念撮影

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

奥大山ぶなの森クラブ*2017奥大山ぶなの森健康ウォークラリー



久連橋の長さは何m?



時速5kmであるけ〜!?



二人で力を合わせて空き缶積み♥

平成29年10月9日(月)、「2017奥大山ぶなの森健康ウォークラリー」が当クラブ主催で開催されました。

町内から10チーム33名が参加し、江府町防災情報センターを発着とする、約6kmのコースをコマ図を頼りに、チェックポイントにあるクイズやゲームを解いてゴールを目指しました。

チェックポイントのクイズでは、江府町にある橋の長さや、江府町の人口、江府中学校の女子生徒の人数、全国和牛共進会出場の牛の名前、手作りパンの美味しいカフェの名前など、江府町にちなんだ問題が出され、チームで協力して解き、ゲームでは空き缶を30秒間でどれだけ積めるか競いました。

また、コースの1区間を時速5kmで歩くという速度設定区間が設けてあり、一番の難関でした。

ゴール地点に用意してあったゲームでは、ニュースポーツのバグジーを体験し、ビーンバックを投げ、ボードの穴に入ると3点、ボードの上に乗ると1点が加算されるルールでチームで4回投げました。

時間設定の区間の得点は、5秒差につき1点減点、クイズに間違えたら1問につき2点減点で、加点するものと減点するものがあり、その総得点で順位を競いました。

ゴール後は、集計の間、当クラブの執行部の方が作ってくださった美味しいカレーライスをいただきました。

表彰では、1位~7位までが表彰され、協賛企業からいただいた賞品等が提供され、参加者は大喜びでした。

このウォークラリーでは、楽しく過ごしていただきたいという思いで、多くのボランティアの方によって運営されました。

参加者の方から、「参加者のために楽しい企画を考えていただいたことに感謝します。」という声をいただきました。

これからも地域を元気にするイベント等の企画を計画し、参加していただいた方の中から、クラブに関わってみたいと思う人が見つかったら嬉しいです。

地域の人の笑顔になってもらえるよう、皆で頑張るぞー!



バグジーに挑戦



カレーライスめっちゃ旨!



集合写真

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

鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会交流会



体幹トレーニング



TAKUROさんのヒップホップダンス



磯田 香恵さんの筋膜リリース

平成29年10月15日(日)、智頭中学校体育館で鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会交流会(東部地区)を、スポねとちづの主催する「スポねとちづチャレンジ教室2017ダンス教室」と兼ねて開催しました。

青谷スポーツクラブとけたかスポーツクラブから参加いただき、前半は全体で体幹トレーニングで汗を流し、後半は、ヒップホップダンスと体の使い方トレーニングのコースに分かれチャレンジしました。

ヒップホップダンスのコースでは、TAKUROさん(大阪市:ダンスインストラクター)指導の下、ヒップホップの基本であるアップ・ダウン、リズム、ターンなど手や足、体全体の動かし方を教えていただきました。

体の使い方トレーニングでは、磯田香恵さん(大阪市:ダンスインストラクター)指導の下、筋肉に張り付いている硬くなった筋膜(全身を繋いでいる膜)をはがす運動(筋膜リリース)を行いました。1つの動きは全身の筋肉を動かしているため、ある特定の筋肉の機能不全(トリガーポイント)から別の場所に痛みが出ることもある。そのトリガーポイントを発生させない活動の1つが筋膜リリースであることを知りました。人間の体って不思議です。



必死に耐えるけたかスポーツクラブの2人



長谷川会長・古田さん汗ぐっしょりです



橋本さん笑顔で耐えます

結構ハードなメニューで、日ごろ運動不足の我々には少々きつかったですが、終わった後は体が軽くなったような気がしました。

普段から運動をやらなくてはと痛感した1日でした。



もみほぐし専用の道具でコロコロ



懇親会(智頭中学校多目的ホール)



全員で記念撮影 📷

今回のダンス教室で、鳥取ではなかなか体験することができない、トップクラスのインストラクターによる指導を受けることができ貴重な時間を過ごすことができました。

自分の体に興味を持つことができ、こんな体の使い方があることを知り、スポーツを極めるにはどういう体の動かし方をしたらいいのか考えるきっかけができました。

スポねとちづ関係者の皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。