



# 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30年5月 第105号

## クラブ紹介コーナー

### スポーツしよい大山\*ペタンク体験交流



総会



ペタンク対戦中

平成30年4月7日(土)、名和農業者トレーニングセンター(大山町)で、総会終了後にニュースポーツ体験会で「ペタンク」を体験しました。

3人1組(または2人1組)のチームを作り、安達忠良さん(副会長)からルール説明を受けた後試合形式でやってみました。

ペタンクは、目標球(ビュット)に、ブル(重いボール)を投げあつて、相手より近づけることで得点を競うのですが、相手のブルに当ててはじき飛ばしたり、味方のブル押すように当てたりして、ビュットに近づけることもできます。

簡単そうですが、距離感や力の入れ加減など、ビュットに球を近づけることの難しさがああり、ビュットに上手く近づけた時の嬉しさは何とも言えません。

我がチームは、全くビュットに近づけることができず、最下位となってしまいましたが、チームでコミュニケーションを取りながら、作戦を立てて(思い通りにはいきませんでした。)楽しくプレーすることができ、ペタンクを堪能することができました。

スポーツが苦手な人でも、手軽にできるスポーツなので気軽に体験してみてください。

連絡先

スポーツしよい大山事務局

小松 伊織

TEL:0859-54-5212 FAX:0859-54-5217

## 泊クラブ＊山菜ウォーキング



泊小学校へ上る坂道



山菜見つけた！



山菜を天ぷらに！

平成30年4月21日(土)、湯梨浜町中央公民館泊分館を発着とする「山菜ウォーキング」が開催され、30名が参加し約5kmのコースを山菜を探しながら約2時間かけて歩きました。

毎年この山菜ウォーキングを楽しみにされていて、今年度初めて参加される方も数名居られました。

山菜を見つけては足を止め、一帯を見渡し、ごみ・タラの芽・ウド・ゼンマイ・ワラビ・もみじ・筍などたくさんの山菜を採ることができました。

山菜の見分けができない若者は、山菜採りは名人に任せ、ゆっくり周りの景色と会話を楽しみながら歩きました。

ゴール後は、外にシートを敷きガスコンロを設置する人、調理する人・食器を洗う人、調理できた料理を外に運ぶ人と自然に分かれて、素早く準備ができました。

事前に用意していただいた、筍ご飯、筍の煮つけ、ワラビの汁、ヨモギ餅などの普段食べることのできないご馳走と、採った山菜をその場で天ぷらにして、熱々サクサクでいただきました。

片付けも、皆で手分けして行い、あっという間に綺麗に片付き、手際と連携の良さに感心しました。

会員間の交流が図れ、とても楽しく充実した1日でした。

連絡先

泊クラブ事務局

林 芙美

TEL:090-7120-4486 FAX:0858-34-3229

## スポnetなんぶ\*エアロビクス教室



金山 恵美子さん



エアロビクス風景

平成30年4月23日(月)、南部町総合福祉センターしあわせで、「エアロビクス教室」が開催されました。

講師には、金山恵美子さん(エアロビクスインストラクター)指導の下、13名が参加し1時間しっかり身体と心をリフレッシュされました。

エアロビクスと言っても激しい動きではなく、軽快な音楽が流れる中、金山さんの掛け声に合わせて、テンポよく身体を動かしました。

※金山恵美子さんは、島根県の総合型地域スポーツクラブ「SPORTIVOひがしいずも」の事務局長です。

### ■エアロビクスの効果

- ・有酸素運動により心肺機能を高め、持久力がつく。
- ・脂肪燃焼させてコレステロールを抑制する。
- ・毛細血管を増やしてアンチエイジング。

このように、エアロビクスには体力維持・増進、心身爽快などの効果があります。

### 連絡先

スポnetなんぶ事務局

板 真悟

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

## (一社)山陰リンクの会\*太極拳教室



平成30年4月24日(火)、小鴨地区公民館で「太極拳教室」が開催され13名の地域の方が参加しました。

今年で8年目を迎えましたが、指導者は当初から太田えり子さん(倉吉市スポーツ推進委員)にお願いし、人柄の良さと、丁寧な指導で徐々に会員も増えました。(現在は16名)

姿勢で大事なのは、両足を肩幅に広げ、両膝を軽く曲げ、お尻の穴が真下を向くような意識と、頭の真ん中を糸で吊り上げられているイメージを持ち、この姿勢で長く続けられればOKです。

扇を使った動作も教えてもらい、迫力と優雅さがあり、皆さん真剣に取りくまれていました。

### ■太極拳の効果

- ・血流が良くなり、手が暖かくなる。
- ・脳の血流が上がり、脳の疲労回復やボケ防止にとっても効果がある。
- ・手足の先の動きまで頭の中で意識してコントロールできるようになると病気の予防ができるようになる。

健康維持のためにも、とてもおすすめです。

### 連絡先

(一社)山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL・FAX:0858-28-3939