



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6月 第106号

クラブ紹介コーナー

若桜クラブ*体力測定&50m計測会



50m 走計測



長座体前屈



上体起こし

平成30年5月12日(土)、若桜町立第1町民体育館で体力測定・50m計測会が開催されました。

子どもから高齢者までが、握力・立ち幅跳び・反復横跳び・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・20mシャトルラン・10m障害物歩行・50m走の年齢に合った項目を行い、最後にパソコンにデータを打ち込み、体力バランスの確認をしました。

子どもの体の固さと、高齢者の方の体の柔らかさと50m走のフォームの綺麗さと速さにビックリしました。

中でも、20mシャトルランは「ドレミファソラシド」の音に合わせて20m離れたラインに向かって走り、「ドレミファソラシド」の音に合わせて帰ってくるという種目ですが、だんだんとテンポアップしていくのでかなりきつい種目です。

全種目終わった大人たちは疲労困憊といった感じでした。

測定して記録することで、今の自分の体力が分かると次へのモチベーションにつながり、健康や予防医療に役立つのではと思います。

次回、多くの方に参加していただき、自分の体力を知る機会にしてもらえるといいです。

連絡先
若桜クラブ事務局
岸本 匡史・前住 孝行
TEL:0858-71-0253 FAX:0858-71-0254

(一財)北栄スポーツクラブ＊岩崎恭子講演会



講演会風景

平成30年5月20日(日)、北栄町 B&G 海洋センターで、岩崎恭子講演会が開催され『夢をつかめ!』～幸せはいつも自分でつかむ～という演題でお話いただきました。

最初に、林 邦臣氏(当クラブ理事長)から「ジュニア選手の育成と指導者養成を目的とした講演会です。指導者・施設環境がよくなないと選手は育ちません。北栄町は素晴らしい環境下にあります。今日の講演で子どもを育成する環境を考えていただき、明日への生きる力になればと思います。」と挨拶がありました。

松本昭夫町長から歓迎の挨拶があり、岩崎恭子さんの活動VTRを視聴した後講演会に入りました。

講演会では、「健康でなければ何もできない、環境が人を作る、練習内容を理解し行動することで強くなれる、人に言われてやるのではなく自ら進んでやる、1日の練習量を決めて練習する、スパンを決めて目標を持つこと。」など、夢をつかむために大切なことを教えていただきました。

しっかり目標を立て、自ら夢をつかんでほしいと思います。

講演会終了後、事前に抽選し当選した人(20名)と、その場で抽選に漏れた人の中から再度抽選し3名の方にサイン色紙とツーショット写真のプレゼントがありました。

トップアスリートからお話を聞けたり、身近に触れ合う機会があることは、とても恵まれていると思います。夢を実現したい人の心に響いた講演会になったのではと思います。

※岩崎恭子さんは、14歳で出場したバルセロナオリンピック200m平泳ぎで、史上最年少で金メダルを獲得しました。とても気さくで人懐っこい感じで、とても可愛らしい方でした。

「今まで生きてきた中で一番幸せです。」というセリフは有名ですね。

連絡先
(一財)北栄スポーツクラブ事務局
荒川 辰也
TEL:0858-36-4331 FAX:0858-36-4977

鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会からのお知らせ

平成30年度第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会を開催します！

- 日 時 平成30年6月30日(土) 午前10時～12時
- 場 所 鳥取県立倉吉体育文化会館
- 内 容
- ・平成29年度収支決算について
 - ・平成30年度事業計画(追加分)・収支予算(案)について
 - ・障がい者スポーツ協会からの情報提供
 - ・情報交換

出欠のご連絡を、送付させていただいております出欠確認書で、6月25日(月)までにご回答いただきますようお願いいたします。



連絡先:鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
担当者:田渕 弘子
電 話:0857-26-7802
F A X:0857-26-8133
Eメール:tabuchi-h@sports-tottori.com