



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31年2月 第114号



鳥取発！スポーツでつながる共生社会充実事業



皆で曲に合わせて！！



笑顔で踊る小学生女子

平成31年1月12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」(県特別支援教育課委託事業:学校拠点型)を開催しました。

「一般社団法人 山陰リンクの会」に協力いただき、倉吉養護学校の在校生・先生・保護者、地域の方にヒップホップダンスを体験していただきました。

指導者の松本亜矢さんは、倉吉養護学校の授業の指導を行っているため、生徒とのコミュニケーションも取れていてスムーズに指導されていました。

リズムカルなビートに合わせた動きを、いくつも組み合わせ、曲を流して通して踊ることができました。

少し難しい動きを取り入れてみたということでしたが、難くこなしていたのには驚きました。

踊れるようになったら、人前で踊ることがヒップホップダンスの醍醐味です。小学校・中学校・高校ごとに、皆の前で披露し、観客の前で踊ることの楽しさを味わいました。

最後は、流行りの「USA」の音楽に合わせて、ノリノリで楽しく踊りました。

ダンスをする子ども達の表情はとても生き生きとしています。

この事業が継続して開催されるよう、各関係団体等と連携して行ければと思います。

次回は2月9日(土)にヒップホップダンスを行う予定です。

たくさんの参加をお待ちしています。👏

※この事業は、「special プロジェクト2020(特別支援学校を活用した地域における障がい者スポーツの拠点づくり事業)」として幼児児童生徒が通い慣れており、安心して利用することができる特別支援学校を拠点として、総合型地域スポーツクラブ等と連携し、地域ボランティア等、地域資源を活用しながら、卒業生の生涯に渡る運動、スポーツ活動の場を創出することを目的としています。

今年度は、2月9日(土)入力ヒップホップダンス、3月2日(土)にフロアグラウンド・ゴルフを開催する予定です。

連絡先
一般社団法人 山陰リンクの会事務局
杉谷 哲治
TEL:0858-28-3939

クラブ紹介コーナー

奥大山ぶなの森クラブ＊太極拳



太極扇



みんなで！！

平成31年1月29日(火)、江府町役場総合健康福祉センターで「太極拳」を開催しました。

太極拳クラブに所属する7名(平均年齢70歳代)が、太極拳で気持ちよく身体を動かしました。

最初は、「練功十八法」で、首・肩・腰・足の筋肉をほぐす比較的軽めのストレッチ体操を行い、次に「二十四式太極拳」で、連続的な攻撃・防御方法、立ち方、歩き方、呼吸法、運氣法などを総合的に盛り込んだ一連の動作を行い、最後は「太極扇」で扇を使った優雅で力強さを併せ持った動作を行いました。

ゆったりとした動作で、立位で片足位になることも多いため、脚筋力・バランス能力、全身の持久力の向上に効果的で、また、リラクゼーション効果もあり、気持ちが落ち着いた状態になることができます。

そのためか、皆さん体も柔らかく、肌の艶もよく、お元気です。

高齢化や人口減少で以前に比べて参加人数も減りましたが、ここに来て仲間とおしゃべりすることもとても大事だと思います。

元気で楽しく過ごすために、皆さん身体を動かしましょう！

江府町だけでなく、日野町や日南町の方にも来ていただけると嬉しいです。

連絡先
奥大山ぶなの森クラブ事務局
遠藤 敏彦
TEL:090-3631-5163