

# 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 令和元年6月 第118号

## クラブ紹介コーナー

### 若桜クラブ\*体カテスト・スポーツクライミング教室



お姉ちゃんスゴイ!



これ以上行かない



松本さんから指導を受けながら



身軽にホールドからホールドへ

#### 体カテスト

令和元年5月11日(土)、若桜町立第1町民体育館で総会終了後に体カテストが行われ、子どもから大人までが、握力・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20mシャトルランを測定し、現在の自分の体力・運動能力がどのくらいあるのか確認しました。

体カテストをした後は、スタッフの方が作ってくださった、豚汁とおにぎりを皆で美味しくいただきました。

おにぎりを食べ終わる頃には、測定結果をパソコンに打ち込んだ結果を総合評価表(A~E)や、グラフで確認しました。

この結果を踏まえて、来年度は現状以上の結果になるように、定期的にスポーツをする習慣をつけたいですね。

#### クライミング教室

令和元年5月11日(土)、M's cave(鳥取市桂見)まで行き、松本敏宏さん(スポーツクライミングコーチ)に「スポーツクライミング」を指導していただきました。

手は体を支えるだけで、足を使って登ることや、体の向きを変えやすくなるため、足のつま先でホールドに立つことを教えていただき、子ども達はどのホールドに手を伸ばし、足を置くか考えてながらゴールを目指し何度もトライしました。

落ちても落ちてもトライすることで、少しずつ高く登れるようになり、ゴールできる子もいました。

子ども達がとても興味を持って、楽しく挑戦する姿を見ることができました。

運動だけではなく、ゲーム感覚で楽しめるスポーツです。また、自分の体重を持ち上げる程度の負荷なので、引き締まった体になるのは間違いなし。一度体験してみませんか。

連絡先

若桜クラブ事務局

岸本 匡史

TEL:0858-71-0253 FAX:0858-71-0254

## 境スポーツクラブ\*トレッキング



スタート!



天の真名井



ランチタイム

令和元年5月23日(木)、当クラブ主催のトレッキングで、白鳳の里を発着とする約8kmのコースを歩きました。

参加者は74名で、足に自信のある人は農道を通り「天の真名井」まで歩き、歩くことが難しい人は、周辺の「上淀白鳳の丘展示館」「伯耆古代の館」「お祭り広場」「古代ハスの園」など見て回りました。

のどかな農道をおしゃべりしながら「天の真名井」に到着し、山陰を代表する名水をいただくと、すっきりとしていて、喉をスーッと通るとても美味しい水でした。

名水の流れ出るすぐ脇には、透き通った水の中を泳ぐニジマス姿がありとても心が和みました。

周辺には、茅葺の水車小屋、あずまや、遊歩道などが整備され、清流のまわりは緑豊かで里山の様な風情があり、自然を堪能できました。

しばらく休んだ後、ゴールを目指し、お昼は準備いただいたお弁当を木陰で、皆でワイワイしながらいただきました。

久しぶりの外でのお弁当は、おいしさアップ。たくさんお話もでき、皆さんに喜んでいただけたようです。

帰り道、「お菓子の壽城」に寄り、お土産を買って帰りました。

高齢者が多く、なかなか外に出かける機会が少なくなるため、こうしてクラブで連れて行ってもらえることは、ありがたいですね。

皆さん、週1回スポーツをされているだけあって、疲労感ゼロでした。(すごい!)



「お菓子の壽城」で集合写真

連絡先  
境スポーツクラブ事務局  
角 和子  
TEL・FAX:0859-44-6818

## 鳥取県体育協会からお知らせ

### 令和元年度指導者派遣事業研修会

- 日 時:令和元年8月31日(土) 10時~16時  
場 所:伯耆しあわせの郷 中研修室  
鳥取県倉吉市小田458  
内 容:検討中  
講 師:松田 雅彦氏(全国SCネットワークアクション常任幹事)



『クラブ運営の見直しをする良い機会です。1クラブから複数名参加していただき思いや情報を共有してください。行動を起こさなければ何も変わりません。』

## 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

### 令和元年第1回鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会総会

- 日 時:令和元年6月15日(土) 午前9時30分~12時  
場 所:県立倉吉体育文化会館 小研修室1  
内 容:平成30年度収支決算について  
連絡協議会会費について  
規約改正について  
情報交換



※先月号に引き続きのお知らせです。  
出欠確認書の提出がまだのクラブがありますので、  
回答していただくようお願いいたします。