

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11月 第123号

クラブ紹介コーナー



若桜クラブ*体づくり教室



真剣にルールを聞く



サーブに挑戦



試合になってる!?

令和元年10月16日(水)、若桜町立第1町民体育館で「体づくり教室」を開催しました。

この教室は今年度新規事業で、森田二郎理事長の提案で企画され、毎週水曜日実施されています。

子どもたちが色々なスポーツを体験できるようにと、毎回種目を変えています。

今日は、「ピックルボール」と言われるニュースポーツで、バドミントンコートと同じ広さのコートに、90cmの高さにネットを貼り、木またはプラスチックのラケット(パドル)で、プラスチック製のボールを打ち合う競技です。

子どもたちはレクチャーを受け、実際にラケットにボールを当てる練習をした後、ダブルスで試合をしてみました。

短めで細長いラケットに少し苦戦していましたが、森田理事長のアドバイスを受けながら徐々に当たるようになりました。

ルールはテニスに似ていますが、サーブは必ずアンダーハンドで行い、レシーブ側は最初のリターンボールはワンバウンドさせてから打ち返さなくてはなりません。また、サーブ側も最初のリターンボールはワンバウンドさせて打たなくてはならない。ワンバウンドする前のボールを打つ場合、ネットから2.1mのノンボレーゾーンに入ってはいけないなど、若干の相違点があります。

穴あきボールが風の抵抗を受け、強く打ってもボールの速度が弱まることや、運動強度としても緩すぎず激しすぎず丁度いいので、子どもから高齢者まで気軽に楽しめるスポーツです。

運動を始めてみようかと思われる方や、親子で何かできたらなあと思っている方など、是非挑戦してみてください。

ハマること間違いなし。

子どもの時に色々なスポーツを経験する場ができたことは喜ばしいです。

子どもたちはこの後、体育館内で宿題を済ませ、卓球(スポーツ少年団)に出かけていきました。

連絡先

若桜クラブ事務局

岸本 匡史

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

けたかスポーツクラブ*ディスクゴルフ体験会



最初にキャッチボール



1投目はティーラインの後ろから投げます



2投目以降は止まった地点からゴールめがけて投げます



時には障害物を避けながら投げます

令和元年10月31日(木)、浜村砂丘公園(気高町)で「学校法人小林学園」の生徒がディスクゴルフを体験しました。
※ディスクゴルフとは、ゴルフボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに何投で入れられるかをトータルスコアで競うスポーツです。

浜村砂丘公園は小高い丘になっており、町全体と日本海が眺望でき、芝生も整備されていて体を動かすのにも良い場所です。

最初に、山本正信さん(けたかスポーツクラブ副会長)からルール説明を受け、2人組でキャッチボールをして投げ方を確認した後、3~4名の5グループに分かれ実際に5ホールを回りました。

各ホールに分かれた後ジャンケンで投げる順番を決め、合図とともに一斉に始めます。

1投目はティーラインの後ろからゴールに向かって思いっきり投げます。

2投目は、ディスクが着地した地点にマーカーディスクでマークをして、そこから投げます。

ゴールまで3投で入れるのが目標ですが、ディスクを離す位置や傾き等で思った方向に行かず、ゴールを行ったり来たりや、障害物の近くに着地し投げるのに苦労したりとかなりの回数投げた生徒さんも居て、良い運動になったのではと思います。

色々な状況で投げなくてはいけない競技ですが、そこがこの競技の面白いところでもあります。

ディスクが着地した後、転がって飛距離が伸びたり、OB区域に入ってしまったら、一喜一憂しながらプレーしました。

やっている間にコツを掴み、5mほど離れた距離からゴールできる人や、真っ直ぐ遠くまで飛ばすことができると、楽しさがわかり興味を持っていただけたのではと思います。

【参加した生徒さんの声】

「最初はどうやって投げていいかわからなかったけど、ディスクの転がりも活かせる事がわかり、楽しかったです。」

色々な地域から来る生徒に、気高町の魅力やスポーツの楽しさを知ってもらう良い機会になったと思います。

地域の活性化に地元にある学校の協力も得ながら取り組んで行けたらいいですね。

連絡先
けたかスポーツクラブ事務局
保崎 郁江
TEL:0857-82-3158

NPO法人ウルトラスポーツクラブ＊親子deスポーツ推進事業



あ～痛～い!!



ボール落とさないように立ってね。パパ



ボールの股の間通し



だるまさんが転んだゲーム



ゴ～～～ル!!

令和元年10月20日(日)、幸神体育館(境港市)で「親子deスポーツ推進事業」(県委託事業)を開催し、年少～小学2年生までの子ども15名と保護者等20名が参加し「サッカー」を体験しました。

当クラブの小原洋二さん、金坂博さん、美濃勝さん、石倉広三さん、山本明日真さん指導の下、親子の触れ合いいっぱいのサッカー教室で思いっきり体を動かしました。

最初に親子一緒になった軽い(?)ウォーミングアップで体をほぐした後、ボールを使った運動遊びでボールに慣れる運動をしました。

大人気の「だるまさんが転んだゲーム」では、親子で手をつないで相手陣地のマーカーの争奪戦を行い、とても盛り上がりました。

また、「だるまさんが転んだゲーム」をアレンジした、小原さんがボールを手に持っている間は動いてはいけないという、ただ止まるだけではなく、相手を見て行動する少し高度な遊びも取り入れました。

試合の親子対抗戦では、親は歩く&ゴールの裏に回ってゴールするルールを設けたり、チーム対抗戦では、親子で手をつなぎ親は歩き子どもは走ってもよいが親がゴールする時は、ゴールの裏に回ってシュートをするなどのハンデを設けて対戦しました。

子どもも大人も集中が途切れることなく最後まで笑顔で過ごしました。

子どもも大人もたくさん汗をかきました。こうやって親子で過ごす時間はとても大切だと思います。継続して実施できるといいですね。

【参加者の声】

- ・スポーツは好きですが家で親子で何かをするのは難しいので、良い機会になりました。
- ・家では子育てに追われて、子どもとスポーツする時間が取れないので、こういう企画をしてもらえると、子どもとの時間が確保できて有り難いです。
- ・体を動かすことは好きで、家でも子どもと一緒に体を動かしていますが、こうやってたくさんの人と一緒に体を動かすことも大切だと思うので、また参加したいです。

連絡先

NPO法人ウルトラスポーツクラブ事務局

金坂 博

TEL・FAX:0859-57-5170



集合写真!

一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ*親子deスポーツ推進事業



ギュって押して！



上体が上がらないー！



背中が反らないように！



90度以上は無理だ！



ポヨンポヨン！気持ちいい！

令和元年10月26日(土)、伯耆町総合運動公園体育館で「親子deスポーツ推進事業」(県委託事業)で「親子ヨガ」を開催しました。

町内外から、2歳から9歳までの子ども12名と保護者等13名が参加し、友田真由美さん指導の下、親子でヨガのポーズを含む運動を何種類も挑戦しました。

【内容】

- ・体ほぐし。(腕・足ゆすり、首まわし等)
- ・自分ジャンケン(右手が勝つように掛け声に合わせて左手を出す。)
- ・親子で手をつないで、体育館を歩く。→早歩き。→競歩。→走る。
- ・座って足裏をつけ左右にゆらゆらからの1回転。(1人シーソー)
- ・お尻歩き。
- ・膝立ちし、手はバンザイして左右に倒し体側を伸ばす。→片足を体の横に出し、その方向に体を倒す。→向かい合い手のひらを合わせて押し合う。
- ・足の親指とかかとをつけて立ち、手は合唱で10秒キープ。→そのまま目を閉じて10秒キープ。→片方の足を、もう片方の足の膝につけて(木のポーズ)10秒キープ。
- ・四つん這いになり、逆方向の手と足を伸ばし、床と平行になるようあげて10秒キープ。→子どもの足を持ち、床と並行になるよう上げて10秒キープ。→そのまま手押し車で前後に歩く。→足を垂直に上げ倒立。
- ・マットの上で転がる。
- ・上体起こし。
- ・山のポーズ、ドラゴンのポーズ、板のポーズ、コブラのポーズで10秒キープ。
- ・ロープで綱引き、ロープ飛び。
- ・バランスボールの上に座り弾む、おなかで乗って前後に歩く。→ワンバウンドさせて相手に投げる。→背中キャッチ。→黄色と紫色のチーム戦で、足とお尻を使って相手陣地に運ぶ。

スポーツが楽しいと思ってもらえるような内容になっていますので、また参加していただけたら嬉しいです。

【参加者の声】

- ・受け入れてくださる雰囲気の良さと、心身ともにリフレッシュできて良かった。」
- ・メリハリつけて子どもと体を動かすことがないので良い機会だった。とても楽しかったです。

連絡先

一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ事務局
 瀧田 祐吉
 TEL:0859-68-3775 FAX:0859-68-4758



「木のポーズ」で集合写真

「親子deスポーツ推進事業」運動・スポーツ教室のお知らせ

今後開催予定の「親子deスポーツ推進事業」運動・スポーツ教室です。

イベント名	開催日	時間	場所	問い合わせ先	子の対象年齢
親子スポーツクライミング	12月 1日(日)	9:30～11:30	倉吉体育文化会館 倉吉スポーツクライミングセンター	NPO 法人 かほくスポーツクラブ	小学生
親子スキー・スノボ教室	2月15日(土)	10:00～15:00	大山ホワイトリゾート	TEL:0858-24-6465	
親子トランポ・ロビックス教室	11月30日(土)	13:00～15:00	幸神体育館 (境港市)	NPO 法人 ウルTRASポーツクラブ TEL:0859-57-5170	幼児～ 小学生
親子運動遊び、 マット運動遊び	11月23日(土)	9:30～11:30	伯耆町総合スポーツ 公園体育館	一般社団法人 ほうきスマイルスポーツクラブ TEL:0859-68-3775	2歳児～ 小学生
親子運動遊び、 マット運動遊び	1月25日(土)	9:30～11:30			
プロアスリートによる バドミントン教室	1月18日(土)	13:00～17:00	名和農業者 トレーニングセンター	スポーツしよい大山 TEL:0859-54-5212	小学生

たくさんのご参加お待ちしております!!



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

東部地区交流会の開催

実施日:令和元年11月17日(日)午前9時30分～11時45分

場 所:ちゃれきんぐ株式会社TRAMBOUL

(鳥取市緑ヶ丘3丁目21-59)

内 容:トランポリン、ボルダリングの体験

参加費:1人 300円(税込)※当日徴収

服 装:運動のできる服装

持ち物:タオル・インシューズ・飲料 ※館内に自動販売機あります。

申込方法:各クラブで取りまとめメール本文に「幼児、小学生、高校生以上、65歳以上」の категорияに分けて人数をお知らせください。

メールアドレス:mayaguchi@kodomo-sports.com

申込締切:令和元年11月14日(木)12:00

問合せ先:NPO法人地域スポーツ推進協会事務局 間屋口 貴仁さんまで
080-6265-6343

事故補償:保険には加入しませんので自己責任でお願いします。

その他:事故防止のため館内への入場は集合時間の5分前からとなります。



西部地区交流会の開催

実施日:令和元年11月23日(土祝) 8時30分受付開始 9時開会 13時終了予定

場 所:とっとり花回廊入場口前広場

(西伯郡南部町鶴田110)

内 容:富有ウォーク

コース:10km(花回廊→グリーンパークゴルフ倶楽部→ジェラート「パッチェリービー」→南部町役場
天万庁舎)※ゴール後は花回廊までシャトルバスで送迎します。

参加費:1人 500円

完歩賞:500円分の屋台チケット(ゴール会場で使えます。)、南部町の柿、花回廊入園割引他
(事前申込の方優先となります。)

申込方法:各クラブで取りまとめ申込ください。

問合せ:スポ net なんぶ(板さん・神田さん)

申込先 メールアドレス:suponetnanbu@gmail.com

tel:0859-66-5400

fax:0859-66-2901

申込締切:令和元年11月15日(金)

