



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12月 第124号

中国ブロッククラブネットワークアクション2019in岡山

令和元年11月2日(土)、3日(日)、環太平洋大学岡山駅前グローバルキャンパス(岡山市)に於いて「中国ブロッククラブネットワークアクション2019」が開催されました。

【趣旨】総合型地域スポーツクラブの運営に必要な情報や課題解決に向けた具体的な取り組み事例等について情報共有を行い、クラブ育成・支援のためのネットワーク強化と各都道府県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会間の連携体制をより一層促進する。併せて、総合型地域スポーツクラブ設立から約20年を経て、今一度原点に立ち返り、地域におけるクラブの存在意義について再考する場とする。



1日目会場風景

【参加者】

中国ブロック総合型地域スポーツクラブ22クラブ46名(内鳥取県4クラブ5名)、環太平洋大学学生15名、実行委員15名、発表者12名(重複8名)、日本スポーツ協会2名

【鳥取県の参加クラブ】

青谷スポーツクラブ・けたかスポーツクラブ・スポ net なんぶ・若桜クラブ

〈1日目〉

□共通プログラム(60分)

「総合型クラブ登録・認証制度の創設に向けた情報共有」

- 1 経緯・意義の説明 SC全国ネットワーク常任幹事 関口昌和氏
- 2 具体的内容の説明 (公財)日本スポーツ協会 加藤課長
- 3 質疑応答

□独自プログラム フリップトーク(120分)

クラブ×学生(フリップトーク)

～地域の未来をひらく「だっぴ」プログラム～

講師:森分志学氏(NPO法人だっぴ事務局長)



フリップトーク

“未来を模索する若者”と“地域の魅力的な大人”がつながる場を創出する団体によるフリップトークを行った。

スケッチブックを用いたフリップトークで、お題に対してその回答をフリップに書いて、一斉にドンと出す。

特定の人が多く話すのではなく、その場にいる人同士で聞きたいことや話したいことが自然に深まり、自身が他者の経験や考えを見聞きすることで、自身の考えや価値観と素直に向き合うことを経験できる。

自身の経験を言語化して他者に話すことや、他者の言語化された経験を聞くことで自己肯定感が高められる手法を体験することができた。

□日本スポーツ協会からの情報提供

- ①第2期スポーツ基本計画の実施状況の検証・評価
- ②スポーツ実施率向上のための中長期的な施策。
- ③スポーツ団体ガバナンスコード(一般スポーツ団体向け)

〈2日目〉

□独自プログラム セミナー

セレクトセミナーA(50分)



セレクトセミナーA

クラブ×地域(講演)
～地域振興の担い手となる総合型クラブとは～
講師:高岡敦史氏(岡山大学准教授)

セレクトセミナーB(50分)
クラブ×大学(発表)
～若者の力を活かす事業展開～
進行:常浦光希氏(環太平洋大学講師)
発表:安藤桜氏・岩本理子氏(環太平洋大学学生)
小野耕作氏(きよねスポーツクラブ理事)
松岡祥和氏(しらうめスポーツクラブ事務局長)



セレクトセミナーB

セレクトセミナーBでは、岡山県内クラブと大学生の取り組みを発表いただいた。コミュニケーション能力の高い学生が企画を持ってきてくれ、マンネリ化し踏み込んだ企画が出来なかった部分を補ってもらえた。クラブ側はリスクマネジメントのために動いた感じになった。スタッフ中心で運営していくが、平日の会議でスタッフが揃わないところに学生が加わり意見を出してくれて助かった。主体的な学生の動きで満足できる企画になった。

□セミナー(50分)
クラブ×広報(講座)～効果的なチラシデザイン～
講師:湯口理英氏(環太平洋大学講師)

チラシ作成の際に大切なことを教えていただいた。

- ① 誰に?何を?伝えたい? ②伝えたいことを大きくはっきりと。 ③大きい文字と小さい文字のメリハリ。
④色数は3～4色で。 ⑤イラストや写真を付けてイメージしやすく。 ⑥自分が手に取った印象を大切に。

□セミナー(70分)
クラブ×防災(パネルディスカッション)～災害時の総合型クラブ対応～
コーディネーター:米谷正造氏(川崎医療福祉大学教授)
パネリスト:土屋 瞳氏(たけのこスポーツ広場会長:岡山)
大野都弥子氏(筆の里スポーツクラブクラブマネジャー:広島)
村井聡紀氏
(NPO法人総社スポーツ&ヒューマンねっとわーく:岡山)



パネルディスカッション

平成30年7月の豪雨災害の被害状況と、クラブの対応についてお話しいただいた。

最後に中国ブロック常任幹事の関口昌和氏より、「全国的に同じ思いを持ち取り組んでいる組織はあまりないと思う。この仲間はものすごい力を発揮する組織だと思う。ネットワークを構築しながら総合型クラブに関わる自分自身につなげていただきたい。これが、地域の課題解決に結果としてつながってくるのではと思う。来年は広島県開催です。九州ブロックは200名が参加者しました。中国ブロックもできれば今日参加されているクラブが声掛けし1クラブは連れてきていただきたい。せつかくの良い企画なので多くのクラブに参加してもらいたい。」と挨拶がありました。

今回、大学生が参加し幅広い年代の交流が図れました。若い人の考えやエネルギーをクラブ運営に上手く行かせることができれば、もっとクラブ運営の幅が広がることを実感しました。

クラブ紹介コーナー

一般社団法人 山陰リンクの会＊障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業



距離感バッチリです



良い笑顔です



赤と青どっちが近い？



指差す所に投げるんだよ



神ってる(寄せが上手すぎ)生徒です

令和元年11月9日(土)と16日(土)、県立倉吉市養護学校体育館で「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業」で「ボッチャ」を体験しました。

※ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

9日は25名、16日は39名の参加があり、ルール説明を受け試し投げをした後、支援者の方に各コートに審判として入っていただき、チームに分かれて対戦しました。

地域の方は日頃グラウンド・ゴルフをされているためか、皆さん距離感を掴むのが上手く、目標球の回りにボールが集まりました。

倉吉養護学校の生徒の中にはボッチャを体験している生徒がいて、投球する度に思い通りの位置に投げているのには驚きました。

チームで協力しあって投げる順番や、どこを狙って投げるか作戦を立て、うまい具合にジャックボールに近づけたり、目標球を弾いて自チームの球に寄せることが出来たり、見方の球を弾いてしまったりと、喜んだり悔しがったりと、体育館の中はとても賑やかでした。

ボッチャはチームで作戦を立てて行うので、コミュニケーションがとれて、勝ったときの嬉しさをチームで共有できるのがすごく良かったです。

大半の参加者が初めて体験する競技でしたが、とても楽しかった、またやりたい、ととても満足していただきました。

普段行っている個人競技とは違うリラックスした気持ちで、和気あいあいとプレーできたことも良かったですね。

生徒たちが地域の方との交流や一緒にスポーツをすることの大切さを改めて実感しました。

次回は、12月14日(土)9時から「太極拳」を実施します。

連絡先

一般社団法人 山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL・FAX:0858-28-3939

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



バランス



熊さん歩き



飛行機



跳び箱

令和元年11月23日(土祝)、伯耆町総合スポーツ公園体育館で「親子deスポーツ推進事業」(県委託事業)5回目となる「親子のふれあい体操・器械体操」を開催しました。

町内外から、11ヶ月から9歳までの子ども18名と保護者18名が参加し、瀧田祐吉さん、瀬尾久美子さん指導の下、「体操・器械体操」に挑戦しました。

【内容】

- ・準備運動、ランニング→瀧田さんが指示した人数でバディを組む。組めなかった親・子どもに「我が子に対する夢」や「将来になりたい仕事」について発表してもらった。他の親子との触れ合いもできた。
- ・側転運動の基本動作。→手をついて膝を伸ばし2本の線の上を歩く、「熊さん歩き」を親子で挑戦。(逆さ感覚を身につける、怖がらない)
- ・寝転がった状態でロープを掴み腕の力で前進する。
- ・平均台。→視線を真つすぐ前を見て渡る。
- ・鉄棒。→自分の体を支持するぶら下がりをしっかり行い、前回りに挑戦。親の補助方法を学ぶ。
- ・マット運動。→マットの下に、物を入れて不安定な状態にして、バランスを保ち歩く事、小走りに走る。
- ・跳び箱。→台を跨ぐ「かにさん座り」を行い、跳べる子どもは高い跳び箱を跳び越す。
- ・飛行機。→親の足裏に子どもを乗せて飛行機の姿勢を取る。親は腹筋強化、子どもはバランス感覚を養う。

【参加者の声】

- ・保育園では運動は嫌いなのですが、ここでは毎回ひとりでも挑戦する姿があり両親ともに喜んで言います。
- ・道具は無くても多くの親子で触れ合う運動があり継続したい。
- ・我が子が生き生きとしていて、普段見ない姿に感動した。
- ・先生の説明がわかり易く良かった。

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

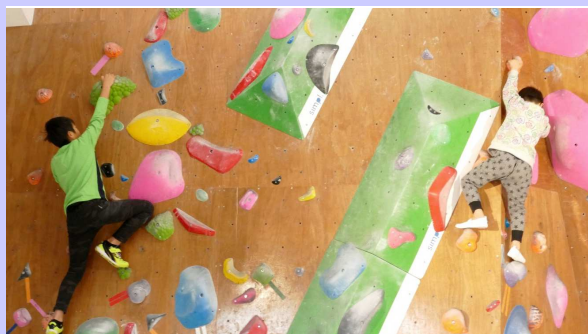
瀧田 祐吉

TEL:0859-68-3775 FAX:0859-68-4758



集合写真

NPO法人かほくスポーツクラブ＊親子deスポーツ推進事業



夢中で登る子ども達



初めてで余裕でゴール



リードでここまで登れたらすごい！



補助してもらって挑戦

令和元年11月24日(日)、倉吉体育文化会館の倉吉スポーツクライミングセンターで「親子deスポーツ推進事業・親子スポーツクライミング体験」を開催しました。

倉吉市及び東伯郡内から、小学生以下の子ども16名とその保護者12名が参加し、ボルダリングとリードを体験しました。

鳥取県山岳スポーツクライミング協会の、福田宗次郎さん、松本敏宏さん、高眞颯太さん、田村 巧さん指導の下、各競技に分かれて注意事項とやり方を教えていただき実際に体験してみました。

ボルダリング(高さ4m)では、難易度の低い壁から徐々に難易度が高い壁に挑戦しました。

初心者子どもさんも保護者の方も、感覚でゴールされていたのには驚きました。

子どもたちはよほど楽しかったのでしょうか、何度も何度も挑戦していました。

リード(高さ15m)ではハーネスを装着しゴールを目指しますが、高さと同傾斜壁になった辺りから恐怖心が出てギブアップする人が続出でしたが、かなり高い位置まで登られた保護者も居ました。(見ての方が怖い！)

最後に、高眞颯太さんがリード壁を登るデモンストレーションを披露し、その速さに歓声が上がりました。

【参加者の声】

☆初めて体験しましたが子どもと一緒に楽しめました。

☆体験してみたいと思っていたので、体験する機会があり良かったです。

☆子どもと一緒にガッツリスポーツを楽しむことがないので良い体験でした。

ボルダリングに興味がある人は多いですが、体験する機会が少ないため競技人口の増加につながる良い機会になったのではと思います。

<追記> 取材に息子を同伴させ、リードに挑戦させましたが、途中で高所恐怖症から途中リタイア！！次回こそはと意気込みは見せていました。(笑)

※次回、今年度のスポーツクライミング体験は令和2年3月1日(日)9時30分から11時30分に、倉吉スポーツクライミングセンターで開催です。

親子スキー・スノーボード教室が令和2年2月15日(土)10時から15時:大山ホワイトリゾートで開催します。

連絡先

NPO法人かほくスポーツクラブ事務局

徳丸 宏則

TEL:0858-24-6465

FAX:0858-24-6466

E-mail:kssougou@ncn-k.net

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



ストレッチ(アキレス腱伸ばし)



手を前・横・上に振りながら歩く



“ジャンボリミッキー”の曲に合わせて踊る



クールダウン(筋伸ばし)



リラックス(瞑想)

令和元年11月30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、小学生までの子ども14名と保護者12名が参加し「トランポ・ロビックス」を体験しました。

当クラブの拝藤みゆきさん、小徳早苗さん指導の下、ミニトランポリンを使用して、歩く・走る・飛ぶ動作で体に優しいトレーニングをしました。

【内容】

- ・注意事項の説明
- ・トランポリンの乗降、歩く練習
- ・音楽に合わせて体操
- ・トランポリンの上で歩く、片足を上げてその足を勢よく下ろす。
- ・手を前、横、上に振りながら歩く(足と足の間はゲンコツ1個分)
- ・ジャンプの練習(足と足の間はゲンコツ2個分)
→上がる時と止まる時だけ膝を曲げる。飛んでいる時は膝を伸ばす。
- ・音楽をかけてダンス
→パプリカ、ジャンボリミッキー等の曲に合わせて
- ・クールダウン
→トランポリンの上でストレッチ
- ・トランポリンの上で瞑想

※トランポ・ロビックスはエアロビクス(有酸素運動)にトランポリンを取り入れた運動です。直径86cmのミニトランポリンの上で行うエアロビクスエクササイズという意味を持っています。ミニトランポリンにある28本のコイルばねが、運動する人の関節にかかる負担を大幅に軽減することから、リハビリ形成に、バランスの確保に、運動効果としては太もものシェイプアップに効果あり。

【参加者の声】

☆日頃子育てに追われていて体を動かすことができていないため、今日参加して運動不足を痛感しました。終わってみて体がスッキリしました。

☆まだ小さい子どもが家に居るので、週末に体験教室をしてもらうと、上の子どもだけ連れて来られて運動できるので有り難い。

☆体が楽になった。また実施してもらえると嬉しい。

参加された保護者の方が、本当に運動をする時間が取れなかったり、親子で運動する環境がないことがわかりました。

子育てで疲れた体をリラックスできる場の提供が、多くの地域でできるようになると良いです。

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

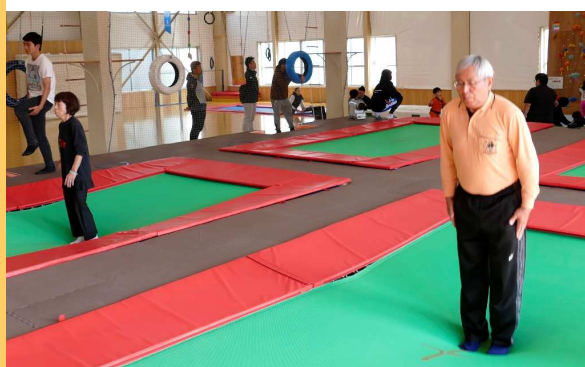
鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会東部地区交流会



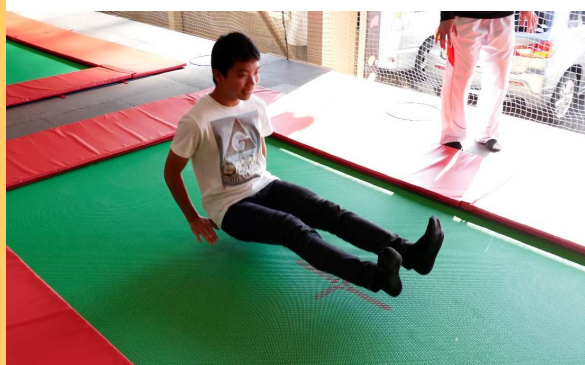
わ～高～い！



皆で平行移動



緊張する長谷川会長



腰落ちです

令和元年11月17日(日)、TRAMBOUL(鳥取市緑ヶ丘)で「鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会東部地区交流会」を開催しました。

今年度は、NPO法人地域スポーツ推進協会に企画・運営をしていただき、幼児からシニアの方30名が参加し「ボルダリング」と「トランポリン」を体験しました。

最初に、ダイナミックストレッチでしっかり体をほぐした後、ボルダリングとトランポリンに分かれて其々で注意事項とルール説明を受け体験しました。

「ボルダリング」では、まず低い位置から後ろ向きで安全に落ちる練習をした後、4種類の壁の中から登る壁を選びグレードに合わせたホールドを掴み登ってみました。

ガバ(掴みやすいホールド)だとゴールすることが出来るのですが、クリンプ(指先しかかけられないホールド)だとゴールが難しく、何とか攻略しようと奮闘しましたが、腕や足に乳酸がたまりギブアップ。

「トランポリン」では、飛んでいる状態からの止まり方を教えていただき、トランポリンの真ん中で身体を真っすぐにして飛ぶ練習、真っすぐ飛んでいる状態で腰から落ちる「腰落ち」、座った状態から立ち上がる練習をしました。

腰落ちは、足の長さ分落下するので少し恐怖心がありましたが、何度か挑戦する間に恐怖心も薄れ何とかできるようになりました。

座った状態から立ち上がるのは、反動がつきにぐくかなり難しかったです。

ボルダリングもトランポリンも非日常な空間で、子どもも大人もとても楽しめました。

NPO法人地域スポーツ推進協会の間屋口 貴仁さん(副理事長)をはじめとする7名のスタッフの方には、参加者が安心して楽しく体験できるよう運営に徹していただき、無事終了することが出来ました。ありがとうございました。

※ボルダリングもトランポリンも短時間で全身をバランス良く鍛えられ、脂肪燃焼効果や筋力アップが期待でき、何より楽しくできるので是非「TRAMBOUL」で体験してみてください。

【連絡先】NPO法人地域スポーツ推進協会

間屋口 貴仁

TEL:0857-26-9830

E:mail:info@npo-sports.com



集合写真

鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会西部地区交流会



とっとり花回廊を出発



柿畑を横目に



弓ヶ浜半島を眺めながら



ゴールで賞品受け取りと富有柿の試食

令和元年11月23日(土祝)、「鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会西部地区交流会」で、とっとり花回廊をスタートし、南部町役場天萬庁舎をゴールとする「富有の里ウォーク」を開催し100名が参加しました。

当日は秋晴れの空が広がり、ウォーキング日和となりました。

コースは、「とっとり花回廊」をスタートして、柿畑をとおり、「グリーンパーク大山ゴルフ倶楽部」と「南部町総合福祉センターいこい荘」で小休憩し、「南部町役場天萬庁舎」をゴールとする10kmを歩きました。

普段は車でさっと通ってしまう道を、歩くことでいろいろな発見があり、立ち止まって景色を眺めることで日頃のストレスが軽減され、心身ともにリフレッシュすることができました。

初めて見る広大な柿畑と、グリーンパーク大山ゴルフ倶楽部から眺める日本海は絶景でした。

南部町市山にある、国際ジェラートコンテスト入賞の店主がいる「ジェラテリア パッチェリービー」というジェラート(アイスクリーム)のお店もあり、ウォーキング途中で寄る人も居ました。

ゴール後は、完歩賞として南部町産の柿・屋台チケット(500円分)・開運お守りが手渡され、南部町産の富有柿も振る舞われました。

ゴール会場では、「富有の里まつり」と「全国柿の種ふきとばし大会」が開催されており、屋台など出店されていて多くの人で賑わっていました。

屋台で買って外で食べることや、その地域の農産物を買って求めることも、イベントならではの、美味しくて安い商品がたくさんあり、ついつい買い過ぎてしまったかも。

今年度は、NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブスポnetなんぶの多くのスタッフの方に企画・運営していただき、10kmという長いコースのウォーキングを無事終える事ができました。ありがとうございました。

【連絡先】

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブスポnetなんぶ
板 真悟

TEL:0859-66-5400

E-mail: shiawase03@suponetnanbu.com



パッチェリービーのアイスクリーム