

# 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2年3月 第127号

## 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



みんな笑顔で!!ハイポーズ!!



地域の子どもたち



松本講師の動きを真似て

令和2年2月8日(土)、県立倉吉養護学校体育館で「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業」(県委託事業)で「HIPHOP」を開催しました。

今回も養護学校の生徒・先生、保護者、地域の方、スタッフ合わせて45名と多くの方に参加いただきました。

1月に引き続き松本亜矢さん指導の下、ウォーミングアップで体を温めた後、一コマずつ振り付けを教えていただき、最後は通して踊りました。

最初ダンスは苦手と見ているだけだった生徒も、みんなが楽しそうに踊っているのを見て、少しずつ体を動かすようになり、最終的に同じフィールドで踊るようになりました。

前半、何度か通して踊った後は、誕生月のグループ(1・2・3月/4・5・6・月/7・8・9月/10・11・12月)に分け、みんなの前で披露しとても満足そうでした。

その後は、みんなの前で踊りたいと手を挙げてくれた生徒が踊りを披露してくれました。

みんなノリノリで、いい笑顔で踊る光景はとてうれしく感じました。

来年度もこの事業は継続される予定ですが、定期的に生徒たちがスポーツをできる環境が提供できることを切に願います。

連絡先  
一般社団法人 山陰リンクの会事務局  
杉谷 哲治  
TEL:0858-28-3939  
E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

# NPO法人ウルトラスポーツクラブ＊小山英樹教育講演会



講師: 小山英樹さん



タワーを作成中



講師: 鈴木建生さん



リフレクションタイム

令和2年2月9日(日)、鳥取県立武道館で「小山英樹さん・鈴木建生さんによる教育講演会」を開催しました。

「子どものどこをみるか・子どもとどこをみるか」と「ティーチングからラーニングへ」というテーマで、午前の部は保護者を対象に、午後の部は指導者・学校の先生を対象に行いました。

午前の部では、2人1組になり、1人がお題の絵を言葉で伝え、もう1人がその説明を聞いて回答を紙に描くことや、6人組になり与えられた道具を使い協力して他グループより高いタワーを作るかのワークショップを行いました。

人はみたいように物を見て、聞きたいように聞く、その上でお互いのコミュニケーションに齟齬が起これると相手を非難する。そんなことに気付かされるワークでした。

午前の部・午後の部に共通してお話されたのは、「子どもたちはどのような未来に向かって生きていくのか。」そのために何を身につけるのか、大人はどう関わればいいのか、数年後の学校教育はどのように変わっていくのか。

## 【新学習指導要領・学力の三要素】

- 1 生きて働く(他者のために使える人)「知識・技能」の習得
- 2 未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成
- 3 学びを人生や社会に活かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養

## 【私教育の必要性】

- 1 多様性を体験できる
- 2 語彙力を上げることができる
- 3 自分の成長を実感することができる
- 4 「やり抜く力」を身につけることができる

## 【子どものやり抜く力の育て方】

- 1 すぐに手伝わない
- 2 達成する喜び体験を積み重ねる
- 3 結果や評価ではなく努力を認める言葉かけ

## 【才能や学力よりもGRITの資質が最重要】

Guts: 度胸

Resilience: 復元力

Initiative: 自発性

Tenacity: 執念

成功するために必要なのは優れた資質よりも「情熱」・「粘り強さ」・「やり抜く力」

講習会の最後に講師の方から、「子どもは全てすごい力を持っている。それを引き出すのは大人の役目です！」と挨拶がありました。

子どもたちのために、指導者や保護者等の大人達も学び続けることが必要であることを改めて認識しました。

## 連絡先

NPO法人ウルトラスポーツクラブ事務局

金坂 博

TEL:0859-57-5170

E-mail: ultra-cs@sea.chukai.ne.jp

# スポnetなんぶ＊効果的な体幹トレーニング講習会



講習会風景



脊柱を安定させ、肩関節の可動性を引き出す



身体特徴を評価してみる



第10肋骨と上前腸骨棘が並行か確認



プランクの正しい姿勢

令和2年2月9日(日)、南部町総合福祉センターしあわせで「効果的な体幹トレーニング講習会」(スポ net なんぶ主催事業)が開催されました。

講師には松田万里さん(健康運動指導士)をお招きし、町内外から競技者と指導者18名が参加し、前半は「体幹トレーニングの必要性と方法」の座学、後半は体幹トレーニングを実践してみました。

座学では、体幹トレーニングをして何が変わるのか、その理由・方法、呼吸法と姿勢の重要性、インナーマッスルとは、体幹トレーニングの位置づけを教えていただきました。

実践では、まずペアになり姿勢の評価で、乳様突起→肩峰→大転子中央→膝蓋骨後面→足関節外果前方が直線上(正しい姿勢)にあるか、仰向けになり第10肋骨と上前腸骨棘が同じ高さにあるかを確認しました。

姿勢の評価では、大半の人が前傾姿勢になっていて、正しい姿勢をとると後ろに重心がかかり違和感を感じていました。

第10肋骨と上前腸骨棘が同じ高さかどうかでは、肋骨が高い位置にある場合、息を吐く際意識して肋骨をしぼめることで平衡にするのですが、なかなかコツを掴むことができませんでした。

## 【トレーニングとして】

- ・ポールを使用して、脊柱を安定させて肩関節・股関節の可動性、胸椎を動かして脊柱の柔軟性・可動性を引き出す動き。
- ・呼吸と筋肉をコントロールし、上半身の姿勢を正しい位置に誘導する動き。
- ・効果的なコアトレーニングとして、基本のプランクトレーニング。その姿勢からの応用として、ソウ(前後への動き)・片脚リフト・ショルダータップ・マウンテンクライマーを実践。

この講習会を受講し、インナーマッスル(お腹の中に綺麗な直方体があること)を意識し、正しい姿勢を保ちトレーニングすることの重要性、体幹を鍛えることで筋肉バランスを整え、体全体の安定性を高めることで、ケガの予防、競技パフォーマンスの向上、体の引き締め、体力向上に役立つ事がわかりました。

やり方をマスターして、パフォーマンスの向上に役立ててください。

連絡先  
スポ net なんぶ事務局  
板 真悟  
0859-66-5400  
E-mail: shiawase01@suponetnanbu.com

# スポnetなんぶ＊みんなのフットサル交流会

【ゲームの様子】



令和2年2月11日(火・祝)、南部町民体育館で「みんなのフットサル交流会」を開催しました。

この交流会は、普段動きたいけどキッカケがないから踏み出せない方や、運動しているけど他のスポーツをしてみたい方など、いろんな方にフットサルを通じてスポーツを楽しみながら交流を深めていただけるよう企画されました。

町内外から35名が参加し、尾形祐次郎さん(スポnetなんぶ指導者)指導の下、思い切りフットサルを楽しみました。

バナナ鬼ごっこで体を温めた後、パス・シュート練習を行い、5人ずつにチーム分けをし、総当り戦(5分間)で試合を行い存分にフットサルを楽しみました。

集まった参加者は、ほとんど初対面でしたが、フットサルを通じてコミュニケーションを取ることで仲良くなることができました。

ロビーにはお茶とお菓子が用意され、試合が終わった後や休憩中のコミュニケーションのキッカケにと、参加者に振る舞われました。

参加者からは「楽しかった!」という声が多く聞かれ大好評でした。

南部町民体育館とスポnetなんぶの存在を知ってもらえる良い機会にもなり、今後フットサルの開催・継続の可能性を感じることができました。

祝日であるにも関わらず、「フットサル交流会」に多くの方に参加していただき、大変嬉しく思いました。

改めて、スポーツは、人と人をつなげ、笑顔にすることができるツールであることを感じました。

## 連絡先

スポnetなんぶ事務局

板 真悟

TEL:0859-66-5400

E-mail: shiawase01@suponetnanbu.com

## あいだクラブ＊料理教室&硬式野球教室



米田 寿代さん(クラブマネジャー)



サバのそぼろ煮調理中



キャベツを豚肉で巻く作業



シャトルでバッティング練習



これが青い棒です

令和2年2月23日(日)、南部町総合福祉センターいこい荘で「高校生のためのお弁当づくり」の料理教室を保護者対象に開催しました。

### 【メニュー】

- ① 豚肉と大豆のトマト煮、② にんにくスープ、③ サバそぼろ、④ キャベツの豚肉巻き、⑤ きゃべつのとチーズ和えサラダ、⑥ 卵入りおにぎり

米田寿代さん(クラブマネジャー)指導の下、手際よく進めていきました。

にんにくや生姜を使ったメニューが多く、高校生に上がってから体作りにとっても参考になりました。

豚肉のトマト煮では、豚肉のミンチを使わず、バラ肉などの薄切りを丸めて煮込んだり、サバそぼろはご飯と一緒に炊かず炊けたご飯に乗せる、キャベツの豚肉巻きでは塩もみしたキャベツを豚薄切り肉で巻いて焼く、キャベツとチーズの和えサラダでは塩もみしたキャベツと加熱しないシュレットチーズを和えたサラダ、卵入りおにぎりでは鶏卵黄の醤油漬け入おにぎり等、目からウロコのメニューを教えていただき、料理の楽しさ、食事の大切さを改めて知ることができました。

料理を作り終えた後は、子ども1人ずつの身長・体重を元に、必要な1日のご飯の量を算出し、1食に必要な分量を割り出し、足りない分は補助で補うことを教えていただきました。

保護者が料理をしている間子ども達は、いこい荘に隣接する「会見ドーム」で硬式野球教室が行われ、身体の使い方を身につけることのできる新たに導入した青い棒を使ったトレーニングを含め、個人のレベルアップに繋がるメニューをこなしました。

子ども達は個人のスキルアップとケガをしない体作り、保護者は子ども達をサポートする役割を担い、これから迎える高校野球を楽しんでほしいと思います。

連絡先  
あいだクラブ事務局  
山崎 邦久  
080-5881-4856  
E-mail:kunkun\_babe1@yahoo.co.jp

# 生涯スポーツ・体力づくり全国会議が開催されました



スポーツ庁長官：鈴木大地さん



鈴木大地氏・原久美子氏・ペナルティワッキー氏

トークセッション

令和2年2月7日(金)、松江しんじ湖温泉ホテル一畑で「生涯スポーツ・体力づくり全国会議」が開催されました。  
【開催趣旨】第2期スポーツ基本計画においては、スポーツ参画人口を拡大し、スポーツ関係団体がこれまで以上に新たな取組を行うとともに、異なる分野の関係組織と効果的かつ密接に連携・協働することにより、「1億人スポーツ社会」の実現に取り組むことが求められているため、スポーツ立国の実現に向けて、スポーツに関連する多様な人々が一同に介し、研究協議や意見交換を行い、今後のスポーツ推進方策について検討する。

## 【内容】

### (1) 全体会(トークセッション)

テーマ：みんなで一緒にSport in Lifeで生き生きとした人生を！

趣旨：スポーツを通して健康で、生き生きとした人生を送ることができる地域社会をつくるために私たちは何をすべきか、様々な分野の専門家が集い、本音で話し合う。

福田 光男氏(NHK松江放送局アナウンサー)：ファシリテーター

「朝活」・「夕活」について

- ・登庁するときは、意識して366段／13階を5分間かけて登っている。(鈴木長官)
- ・犬とウォーキング、スタジオでバイクを使用して筋トレ、フラダンスを2年間続け体力向上(原 院長)
- ・腕立て伏せ・スクワットで筋力をつける、必ず階段を使う。(ワッキー氏)

鈴木 大地氏(スポーツ庁長官)：スピーカー

「運動・スポーツは諸刃の剣」：活動条件と身体条件には安全かつ効果的な有効限界がある。

原 久美子氏(循環器中町クリニック院長マーラマポノ株式会社代表取締役)：スピーカー

「スポーツ×医療」：スポーツによる障害防止、健康増進のために、医療機関との連携及び厚生労働省とスポーツ庁が連携している。

ペナルティワッキー氏(吉本興業株式会社タレント)：スピーカー

「スポーツ×笑い」：ボール：スポーツテンカ」を活用して、子供たちに早い時期から成功体験を与える。(面白さ、楽しさ)そして、従来の王道スポーツから、遊びの要素が多いスポーツへの変化に期待。

まとめ：スポーツを行うことが生活習慣の一部となる。そのような姿を目指し、一人でも多くの方がスポーツを楽しむ社会、健康で活力ある社会を実現していこう。

### (2) 分科会

- 1 第1分科会 「女性が健やかに、美しく、生活を楽しむためのスポーツ環境づくりを考える」
- 2 第2分科会 「人生100年時代！「楽しさ」を重視したスポーツ・レクリエーションの可能性」
- 3 第3分科会 「Sport in Lifeを環境から仕掛けてみる～スポーツで健康な街づくり～」
- 4 第4分科会 「Sport in Lifeの実現に向けた、スポーツ現場でのリスクマネジメントを考える」  
～いつでも、どこでも、誰でも安心・安全にスポーツができる環境をめざして～

スポーツや運動に親しみ、健康に過ごせる街をどのように作っていけばよいのか、事例や知見の発表を伺い、発想の転換や気づき、新たなチャレンジに向かうパワーをいただきました。クラブができること、やりたいことが現実になるよう楽しくチャレンジしていけたらと思います。

# SC全国ネットワーク総会・10周年記念式典が開催されました



鈴木大地スポーツ庁長官と記念撮影

令和2年2月26日(水)、日本青年館ホテルで「令和元年度SC全国ネットワーク総会」・「SC 全国ネットワーク創設10周年記念式典」が開催されました。

## 【内容】

### 1 議事

- (1) 令和2年度日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ育成計画(案)について
- (2) SC全国ネットワークの取り組みについて
- (3) 総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度及び中間支援組織の整備について  
→承認された。

登録・認証制度の原案は、3月3日(火)地域スポーツ育成専門委員会、3月6日(金)日本スポーツ協会理事会を経て正式に決定。

### 2 情報共有プログラム

「登録・認証制度モデル事業実施」の事例発表

(スポーツ庁から日本スポーツ協会へ委託され、日本スポーツ協会から熊本県体育協会へ再委託)  
発表者: 太田黒 尚子さん(クラブアドバイザー)

#### (課題)

スポーツ庁の委託事業ではあるものの、再委託先が「県体協」だったため、県が動きづらい状況であった。特に、他部局を含む委員構成であったが総合型クラブの理解が得られにくかった。他部局への理解促進も国の方で働きかけていただきたい。部局を巻き込むのであれば「トップダウン」も必要。今後どのように予算化するか。

#### (成果)

他部局の方々や学識経験者の方との繋がりができた。  
具体的な総合型クラブの情報を持って他部局に伺った所、課題を聞くことができた。  
中間支援組織を運営していく上での必要なことを模索できて良かった。

#### (その他のポイント)

スポーツ主管課が「知事部局」であれば他部局との連携はしやすい可能性がある。  
国が出した計画に基づくのであれば、都道府県が裁量を持ち、実務的なことを「中間支援組織」が実施するという形が、各都道府県も動きやすいと感じた。  
すべてを県体協が「中間支援組織」としていくためには、国が都道府県スポーツ主管及び他部局にもその旨を徹底していただくことが必要。

※事例発表後、グループディスカッション及びSC全国ネットワーク創設10周年記念祝賀会が行われる予定だったが、新型コロナウイルス拡大の影響を鑑み中止となった。

総会後は、「SC全国ネットワーク創設10周年記念式典」が行われ、鈴木大地スポーツ庁長官からの記念メッセージをいただき、記念映像の上映、宮嶋泰子氏(元テレビ朝日アナウンサー)と総合型クラブ関係者によるリレートークがあり、今後も横の繋がりを図りつつ、経営の質を向上させ利益を上げられるようなクラブ運営を目指すことを再確認しました。