



クラブインフォメーション

発行:(公財)鳥取県スポーツ協会 〒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3年2月 第138号



県民まるごとスポーツ「みんなdeユニスポ」推進事業(県委託事業)

スポーツしよい大山*アスリートバドミントン教室



ラケットの握り方を指導



ヘアピンの練習



チアフルの選手と組んで試合



集合写真

令和3年1月16日(土)、名和農業者トレーニングセンターで「県民まるごと推進事業」※(県委託事業)で「アスリートバドミントン教室」を開催しました。

新型コロナウイルス感染防止のため検温と、こまめな手指の消毒・換気を行いながら実施しました。

※年齢・性別、障がいの有無に関わらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

指導者: Cheerful鳥取の部長兼監督の山本明良さんと6名の選手(高瀬秀穂さん、桶田彩乃さん、辻田つかささん、矢上瑠奈さん、種岡遙さん、山中芹里さん)

参加者: 大山町・米子市から34名

【指導内容】

- ・ウォーミングアップ
(柔軟・ランニング・スキップ・ステップ・ランジ・鬼ごっこ)
- ・2組になってラリーの練習
- ・レベル別(上級者・中級者・初心者)の練習
- ・チアフルの選手と組んでダブルスの試合、チアフルの選手とダブルスで対戦

レベル別に合わせた練習で、初心者から上級者まで楽しく練習することができました。

一点返しの練習や、決められた球種だけでラリーをする、限られた範囲内にシャトルを返す等、制限をかけて練習をすることで試合のための練習ができました。

チアフルの選手との対戦は、子どもたちにとって貴重な体験になり、良い思い出になりました。

バドミントンが楽しいと思ってもらえたら嬉しいです。

【参加者の感想】

- ・子どもにいろいろな種目のスポーツを体験させてくれて参加しました。こんな本格的に教えていただけると思ってなかったです。楽しく参加させていただきました。
- ・私(親)が以前バドミントンをやっていた、子どもにもバドミントンの楽しさを知ってもらいたくて参加しました。
- ・楽しかった。バドミントンがやりたい。

連絡先
スポーツしよい大山事務局
小松 伊織
TEL:0859-54-5212
E-mail:i-komatsu@daisen.jp

県民まるごとスポーツ「親子deユニスポ」推進事業(県委託事業)

NPO法人ウルTRASポーツクラブ*親子トランポ・ロビックス教室



トランポリンに座って体操



歩きながら手を上で叩く



音楽に合わせて動く



クールダウン

令和3年1月17日(日)、幸神体育館(境港市)で「県民まるごとスポーツ推進事業」*(県委託事業)で「親子トランポ・ロビックス教室」を開催しました。

※子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツを親しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

【トランポリン効果】

- ・短時間で高い運動効果を得られる。
- ・ダイエット効果。
- ・体幹がしっかりとすることで姿勢が良くなる。
- ・ストレス解消。
- ・リンパ液の流れをよくしてアンチエイジング効果。

指導者: 拝藤みゆきさん、小徳早苗さん、中野佳子さん

参加者: 大人13名、子ども16名

【指導内容】

- ・体操で体をほぐす。
- ・諸注意→乗り降りの仕方等。
- ・歩く。→足の裏で強く踏み込む。
- ・ジャンプ→膝の後ろを伸ばして低く飛ぶ。
- ・曲(スマイル・step and a step・ワタリドリ・Rain On Me)に合わせて、歩く動作とジャンプする動作を混ぜて動く。
- ・クールダウン

短時間でもふくらはぎがだるくなり、体に負担なく短時間でかなりの運動量があることがわかります。また、トランポリンの上で飛ぶ感覚は日常で味わえないので、とても楽しく運動できます。

【参加者の声】

- ・初めて体験しましたがとても楽しく体を動かすことができました。
- ・ずっと家に閉じこもっていたので、子どもと思いっきり体を動かしたくて参加しました。トランポリンの上と床の上で歩いたりジャンプしたりする感覚の違いがよくわかりました。
- ・家にトランポリンがあるのですが、使い方がわからなくて使っていませんでした。今日参加して、体の動かし方や使い方がわかりました。

連絡先
NPO法人ウルTRASポーツクラブ事務局
金坂 博
TEL:0859-57-5170
E-mail:ultra-cs@sea.chukai.ne.jp

県民まるごとスポーツ「みんなdeユニスポ」推進事業(県委託事業)

NPO法人ウルトラスポーツクラブ*楽しく体を動かそう! ビギナー男女フットサル



2人組でパス練習



4人組でパス練習



ゴールを阻止できるか!



ボールを奪いたいけど...

令和3年1月23日(土)、境港市民体育館で「県民まるごとスポーツ推進事業」*(県委託事業)で「楽しく体を動かそう! ビギナー男女フットサル」を開催しました。

※年齢・性別、障がいの有無に関わらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

指導者: 金坂 博さん(クラブマネージャー)

参加者: 中学生~60歳代の男女15名

【実施内容】

- 柔軟
- 2人組になり手でキャッチボール、ワンバウンドさせてキャッチ、ワンバウンドさせたボールを1回転してキャッチ→ワンバウンドした位置を見極めてキャッチ
- 足の間でボールを手でつかみ、手を入れ替えてボールを落とさずキャッチする。
- 2人組でパスの出し方、止め方を練習。→つま先で止める。
- 2人組でパスを止めずダイレクトにインサイドキック→自分の体の真下でコン!と当てる。
- 4人組でパス練習→止める足と蹴る足は違える。
- 2対2で向かい合い、1人ずつドリブルして相手に渡す。
- 4対4で試合

少し練習ただけで試合ができるのがフットサルの良い所。ゴールを2つずつ設置することで初心者でもやりやすく、経験者にも情報を的確に判断したり、素早く適切なプレーに繋げる練習になるため、色んなレベルに対応できます。

幅広い年代がごちゃ混ぜでプレーしましたが、それぞれの年代が楽しめる種目だったと思います。

全日程が終了した後、体力が余っている子どもと元気な大人は、オールコートで試合を楽しみました。

【参加者の声】

- 子どもたちは簡単にこなしているのでも、出来るだろうという気持ちで向かいましたが、自分の体の反応が遅いのにびっくりしました。色々な年代の人と同じスポーツをするのはとても楽しかったです。
- 久しぶりにサッカーをしました。楽しかったのでまた復活させたいです。

連絡先
NPO法人ウルトラスポーツクラブ事務局
金坂 博
TEL:0859-57-5170
E-mail: ultra-cs@sea.chukai.ne.jp

県民まるごとスポーツ「親子deスポーツ」推進事業(県委託事業)

NPO法人ウルトラスポーツクラブ*親子サッカー教室



ボール奪い競争



タッチされずに通り抜ける



手をつないで試合



ビンゴゲーム



大人VS子ども

令和3年1月31日(日)、中浜サントピア(境港市)で「県民まるごとスポーツ推進事業」*(県委託事業)で「親子でサッカー教室」を開催しました。

※子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツに親しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

【指導者】

美濃 勝さん(当クラブ指導者)

【参加者】

大人7人、子ども5人

【内容】

- ・親子でパス練習(手でバウンドさせたり、取りにくい所に放ったり)
- ・足の周りを手でボールを回す。
- ・足を開き八の字にボールを回す。
- ・インサイドキックの練習
- ・親子で向かい合って、ボールに置いた足を交互に入れ替える。
- ・親子で向かい合ってボールに足を置き、笛が鳴ったら足を引き、どちらがボールを奪えるか。
- ・1. 5m程離して置いたコーンの間に立ち、通せんぼ。(タッチされずに通り抜ける)
- ・親子でパス回し。
- ・コーンからコーンの間をリフティング
- ・手をつないだまま、1組の親子が鬼になりボールを奪うか相手がミスしたら鬼を交代。
- ・言うこと一緒、やること一緒。言うこと一緒、やること逆。
- ・マーカーコーンでビンゴゲーム
- ・親VS子どもで試合

【参加者の声】

・子どもに対して「何でできないの!」とやっていましたが、実際に自分がやってみて、子どもはすごいことしていたんだとわかりました。子どもの応援の仕方が変わります。

・子どもと一緒にスポーツする機会はほとんどなかったですが、一緒にスポーツしたことで子どもの成長を感じることができました。

・平日はスポーツをすることは難しいので、土曜日・日曜日に企画してもらったら調整して参加してみようという気持ちになります。

親子で一緒に体を動かしたり、同じスポーツができるのはとても羨ましいです。こんなに長い間手をつないでいられることも、子どもが大きくなるにつれ少なくなってくるので、とても貴重な時間ですね。

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

県民まるごとスポーツ「みんなdeユニスポ」推進事業(県委託事業)

琴の浦クラブ*みんなdeニュースポーツin琴の浦



体 硬過ぎ！



歩きながら腿上げ



メディシンボールを持って腹筋を鍛える



懐かしい斜め懸垂

令和3年1月30日(土)、琴の浦高等特別支援学校体育館で「県民まるごとスポーツ推進事業」*(県委託事業)で「みんなdeニュースポーツin琴の浦」を開催しました。

※年齢・性別・障がいの有無に関わらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

指導者: 上田祐吉先生・中尾有香里先生

コロナの影響で久しぶりの活動だったため、今回は体づくり中心のメニューをこなしました。

【活動内容】

- ・個々で軽く柔軟
- ・10分間ランニング又はウォーク
- ・ストレッチ
- ・腿上げ股関節回し
- ・スキップ(ノーマル・あげる足に意識して・下ろす時に意識して・あげる時下げる時両方に意識して切換えを素早く)
- ・サイドステップ(腕を回しながら)
- ・クロスステップ
- ・片足ケンケン
- ・両足跳び(真上に跳ぶイメージと前に跳ぶイメージで跳ぶ)
- ・ダッシュ
- ・メディシンボールを使った筋力トレーニング(筋力向上・体幹トレーニング)
- ・鉄棒を使った斜め懸垂
- ・クールダウン

メディシンボールを使った筋力トレーニングでは、1kg～5kgの自分の体力に合わせて選び、真上や横、後ろに投げたり、座って両足を浮かせて左右に動かしたり、ボールを持ってV字腹筋、うつ伏せで頭の後ろに載せて背筋をしたりと本格的なトレーニングを行いました。

結構な重量感でしたが、女生徒が涼しい顔でこなしていたのには驚きました。

体育館の2階には、フラットベンチ・シットアップベンチ・エアロバイク・懸垂マシンが設置され筋トレも行いました。

体を動かすことはもちろんですが、近況報告等コミュニケーションを取る場として定期的に集まると良いですね。

連絡先

琴の浦クラブ事務局

上田 祐吉

TEL:0858-55-6477

E-mail:ueda_yk@mailk.torikyo.ed.jp

クラブ紹介

一般社団法人 山陰リンクの会*ホームページ作ります！



平井 明朗さん

ホームページは高く、管理が大変！と開設に踏みきれないクラブが多いのではないのでしょうか。

そんな悩みを解決してくれるのが、山陰リンクの会事務局の平井さんです。

平井さんは、クラブでパソコン教室をされていて、プログラミングやホームページ制作等を手掛けられています。

総合型クラブをより多くの人に知ってもらうために、ホームページは有効です。

ホームページ開設に興味はあるけれど、管理費・維持費・更新作業等がよくわからないと悩んでいる方は、是非相談してみてください。

パソコンだけではなく、スマホの操作方法も教えてもらえますよ。

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