



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10月 第146号

令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「みんなdeユニスポ」



令和3年9月11日(日)、鳥取県立倉吉養護学校校庭でサンリンク・スポーツ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ^{※1}」(県委託事業)で「モルック^{※2}」を開催しました。

※1: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。

※2:モルックとは、モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれる木製のピンを倒し、倒れた本数とその書かれた数字により得点を得ます。先に得点の合計をちょうど50点にしたプレイヤーの勝利です。複数本完全に倒れた場合はその本数が、1本倒れた場合はそのスキttlに書かれた数字が得点になります。50点を超えてしまうと25点に戻されます。倒れたスキttlは、その位置で起こします。

大人9名・子ども6名が参加し、ルールとゲームの進め方の説明を受け、投球練習をした後チーム戦を行いました。

練習の時には、投球位置からスキttlまでモルックを投げた時には届かなかった小学校1年生が、ゲームではたくさんのスキttlを倒したり、ピンポイントで当てたりと大活躍でした。

最初はみんな緊張して投げていましたが、段々と緊張がほぐれ、とても今日初めて体験したと思えないくらい投球姿が様になっていました。

40点を過ぎてからの得点の取り方(どのピンを狙うのか、何本倒すのか)をチームで作戦を立てて進めました。上手い具合に、50点ちょうどに終わるセットも多く、上達の速さに驚きました。

【参加者の声】

☆最初は距離感が掴めなくて苦戦しましたが、段々と当たるようになり、どのピンを狙うかチームで作戦を立てて対戦することが楽しくなりました。

☆奥が深いスポーツでハマりました。またやりたいです。

☆50点を狙うのに頭を使い、作戦通りにピンに当たった時は嬉しかった。

初心者でも楽しんでもらえるスポーツです。そして、やったら間違いなくハマります。スポーツが苦手でも楽しめるので、是非体験してみてください。

連絡先

サンリンク・スポーツ事務局

杉谷 哲治

TEL:090-6436-9196

E-mail:sanrink_sugi@yahoo.co.jp



令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「みんなdeスポーツ」



マーチステップ



安楽座で瞑想・呼吸法



猫のポーズ



猫の伸びのポーズ



ウェーブストレッチリングを使用して足上げ

令和3年9月18日(土)、幸神体育館(境港市)でNPO法人ウルトラスポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ※」(県委託事業)で「簡単AEROandYOGA」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。

【参加者】 18名

前半は、マーチステップ・グレープバイン・ステップタッチ・レッグカール・ニーアップステップ・マンボーステップ・ヒップシェイク等の有酸素運動のエアロビックで、音楽に合わせて大きな筋肉を動かす運動を行いました。行う際は、筋肉が伸びているのか縮んでいるのか、どこの筋肉に効いているのか意識しながら行うことが大切です。

後半は、安楽座で瞑想と呼吸法を併せて行い、精神の安定を図りました。

「猫のポーズ」では背骨や肩甲骨をほぐし、脇や胸の筋肉を伸ばすためのヨガや、ウェーブストレッチリングを使って、仰向けになった状態で足裏・膝の裏・腰・背中等の筋肉のストレッチ、足上げで太ももの裏・膝裏・ふくらはぎ・太ももの内側・股関節まわり・お尻のストレッチを行いました。

参加した人のレベルを見て内容を構成されていることや、わかりやすい声掛けでスムーズに動くことができました。

終わった後は心身ともにスッキリと軽やかな気持ちになりました。

【参加者の声】

- ・何年かぶりの運動でしたが、動きについていけたので楽しく動くことができました。やっぱり運動は必要だと感じました。
- ・しばらく運動をしていないと家から出ることが億劫になり、どんどん運動から遠のいていました。思い切って参加してみて良かったです。久しぶりに気持ち良い汗をかきました。

☆エアロビックの効果

脂肪燃焼だけでなく、心肺機能の向上、全身持久力の向上に向いており、ダイエット・健康維持など総合的な効果が期待できる運動プログラムの1つ。

☆ヨガの効果

体の奥のインナーマッスルを鍛えるので、身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果や、筋肉を柔らかくしたり伸ばしたりして、柔軟性を養うことができる。

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

令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「親子deスポーツ」



全員でストレッチ



高く飛ぶ練習



背面ジャンプの練習



補助器具を使用して着地練習



補助してもらってバク転の練習

令和3年9月29日(水)、TRAMBOUL(鳥取市緑ヶ丘)でNPO法人地域スポーツ推進協会主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※」(県委託事業)で「バク転教室」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

参加者:小学生と保護者8組16名

指導者:岡田 亨貴さん、押方 章太郎さん、谷口 良登さん

【内容】

- ・注意説明の後、柔軟体操と関節のストレッチなど準備運動で体をほぐす。
- ・指導者から、バク転の基本動作のレクチャーを受けた後、幅1メートル長さ9メートルのトランポリンで、高く飛ぶイメージトレーニングと後ろ向きのジャンプを繰り返し、バク転の感覚をつかみながら徐々に後ろに飛ぶことに慣れる。→子どもたちは勢い余ってトランポリンを行き過ぎてしまう子も。
- ・柔らかい運動マットに向かって、手足を伸ばしながら背面ジャンプを繰り返す。→最初は後ろが見えない恐怖心から、お尻から着地していましたが、慣れてくると背面着地ができるようになった。子どもたちは上達が早く、保護者は男性より女性の方が思い切りがよく、上手く着地ができていた。
- ・バク転の補助器具を使って、後ろ向きに体を反らし、手で着地する仕方の練習をする。→手が伸ばせなくて頭から着地してしまう参加者も。
- ・指導者の補助つきで、重ねて置かれた運動マットの上で実際にバク転に挑戦→恐怖心から腰が引けて後ろ向きの倒立ができず上手く回れなかったが、指導者の絶妙なサポートにより、殆どの参加者が(補助付きですが)できるようになった。中でも女性の保護者がほぼ補助なしで回転できた。
- ・整理体操とストレッチでクールダウン

子どもの順応性の高さ、女性の強さを改めて実感した「バク転教室」でした。

【参加者の感想】

- ・子どもたちは「とても面白かった。また来たい。」
- ・保護者の皆さんも「普段することが無い運動だったので、最初は不安でしたが本当に面白かったです。こうした機会をまた作ってほしい。」

連絡先

NPO法人地域スポーツ推進協会事務局

問屋口 貴仁

TEL:0857-24-5507

E-mail:info@kodomo-sports.com

令和3年度障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業



入れるぞ～！



面は向こうに向けて！



全集中！！

令和3年9月25日(土)、鳥取県立倉吉養護学校校庭でサンリンク・スポーツ主催の「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業※(県障がい者スポーツ協会委託事業)」で「グラウンド・ゴルフ」と「モルック」を開催しました。

※特別支援学校の学校体育施設を拠点として、特別支援学校の在校生及び卒業生、地域住民等が、障がいのあるなしに関わらずスポーツの楽しさを共に味わいながら、体力の向上や豊かな生活の実現、共生社会の実現を目指す。

【参加者】

生徒10名・先生3名・地域住民12名

前半はグラウンド・ゴルフで、5～6名のグループに分け、4ホールを2回まわりスコアを競いました。地域の方から、スティックの持ち方・打ち方・構え方等を教えてもらいながら、和気あいあいとプレーしました。

ボールが思った方向に行かなかったり、ゴールポストを大きく超えてしまったり、逆にショート過ぎたりと苦戦していましたが、トマリ(ゴールポストに入る)した時の楽しさを実感してもらえたようです。

後半はモルックで、参加者を2グループに分け、2人組のチーム戦を行いました。

目標得点を30点(本来は50点)、30点丁度に上がらなかった場合は15点(本来は25点)に戻るルールとし、どのチームが早く30点を取るか対戦しました。

20点を超えてからはスキッルの倒す本数を計算しながら投げないと、残り1点・2点になった時に投げにくくなる状況を多くのチームが経験しましたが、結局1点・2点を狙わなくてはいけない状況のチームが多く、30点をオーバーするチームが続出で、なかなかラウンド終了とまらないグループがありました。

チームでどこを狙うとか、何本倒すとか作戦を立てることで、初めて組んだ相手でもすぐに打ちとけることができ、とても盛り上がりました。



ギリ外れた～！



狙い通りだ～！



ピンポイントで命中

連絡先
サンリンク・スポーツ事務局
杉谷 哲治
TEL:090-6436-9196
E-mail:sanrink_sugi@yahoo.co.jp

クラブ紹介

NPO法人鹿の助スポーツクラブ*Yoga



チャンティング(お祈り)



戦士のポーズ



鳩のポーズ

令和3年9月15日(水)、鹿野町農業者トレーニングセンターでNPO法人鹿の助スポーツクラブ主催の「Yoga」教室が開催されました。

「ヨガ」とはサンスクリット語で「ユグ」(つながり)を意味しています。心と体、魂がつながっている状態を表します。全身を使ってポーズをとり、呼吸法と瞑想により自分自身の心と向き合うことで、身体や心の不調を自身で気づき改善していくことができると言われています。

【講師】秋山 美紀さん(シヴァーナダ・ヨーガ*認定講師)

※「シヴァーナダ・ヨーガ」は、ヨガを通して、総合的に心身のバランスを整えるのはアサナ(ポーズ)に加え、呼吸や瞑想、そして食事などあらゆるカテゴリーと関係しています。

シヴァーナダの基本ポーズは、祈りの言葉である「マントラ」を唱えることからスタートします。

次に、スカーサナ(安楽座)の体制を取り、鼻から息を吸う時にお腹が膨らみ、吐くときに鼻から吐いてお腹が沈む「腹式呼吸」を基本とし、片方の鼻の穴を指で押さえ鼻から4秒かけて息を吸い、8秒息を止めた後、逆側の鼻から8秒かけて息を吐き出す「アヌローマ・ヴィローマ(片鼻呼吸)で体の状態を整えます。

(左鼻は副交感神経、右鼻は交感神経を刺激するとされており、自律神経のバランスを整えることを促します。)

その後は、基本的なヨガのポーズ「太陽礼拝のポーズ」と呼ばれる12の連続したポーズをとることで、関節の柔軟性が高まり全身を活性化します。

その他、足上げ、ショルダースタンド(肩立ちのポーズ)、マツヤーサナ(魚のポーズ)、ゴムクアーサナ(牛の顔のポーズ)、前屈・後屈のストレッチ、エカパダーサナ、パダハスターサナ(立位の前屈)等いくつかのアーサナ(ポーズ)を取り入れますが、一人一人の状態に合わせて無理ない心地よいポーズをとります。

それぞれのアーサナ(ポーズ)の間には、シャバーサナ(リラクゼーションポーズ)を入れて、リラックスする時間をはさみます。

最後は「マントラ」を唱えて終わりです。

ヨガ終了後は、講師の秋山さんが持ってこられた「ハーブブレンドティ」を、みんなでいただき心身ともにリフレッシュできました。

連絡先

NPO法人鹿の助スポーツクラブ事務局

谷口 一真

TEL:0857-84-2131

E-mail: shikanosukesc@gmail.com

鳥取県スポーツ協会からのお知らせ

令和3年度 鳥取県公認スポーツ指導者研修会の日程について

	期日	会場	申込受付期間
第1回	令和3年 6月13日(日)※中止		
第2回	令和3年 9月12日(日)※延期 12月 5日(日) 12:30～16:30(受付)11:30～	夢みなとタワー (境港)	令和3年11月 1日(月)～ 11月19日(金)
第3回	令和3年11月 7日(日) 12:30～16:30(受付)11:30～	倉吉体育文化会館 (倉吉)	令和3年10月 1日(金)～ 10月22日(金)
第4回	令和4年 2月13日(日) 12:30～16:30(受付)11:30～	県立福祉人材研修センター (鳥取)	令和4年 1月 5日(水)～ 1月28日(金)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止または延期となる場合があります。
その場合、鳥取県スポーツ協会 HP にて案内いたします。

※本年度の研修会における受講優先者

新型コロナウイルス感染防止対策のため、本年度の研修会は鳥取県に登録されている、資格有効期限が、2023年3月末日・2023年9月末日の資格保有者を優先して受講受付いたします。

※申込は、電話もしくはFAXで下記の内容をお伝えください。

①氏名 ②登録番号 ③競技名 ④電話番号



令和3年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ 指導者派遣事業研修会を開催します

開催日 令和3年11月23日(火・祝) 午前10時～午後4時
会場 県立倉吉体育文化会館 小研修室2
参加対象者 総合型地域スポーツクラブ関係者、市町村教育委員会関係者、スポーツ推進委員、その他生涯スポーツ関係者
内容 ①講演「総合型地域スポーツクラブの課題と解決のためのヒント」
～持続可能な総合型スポーツクラブを目指して～
講師 松田 雅彦 氏(大阪教育大学附属高等学校 平野校舎 教諭)
申込締切 令和3年11月12日(金)
問合せ先 鳥取県スポーツ協会 生涯スポーツ担当(担当:住田)
TEL:0857-26-8724 FAX:0857-26-8133
Sumida-a@sports-tottori.com

※多くの方のご参加お待ちしております！！

