



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4年1月 第149号

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」



背中をゆっくり押ししてもらいながら前屈



片足または両足を曲げて後ろに倒す



四つ這いになり子どもを乗せてランダムに振る

令和3年12月11日(土)、伯耆町総合運動公園で(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※」で「運動遊び教室:親子で体操」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】 子ども18名、大人14名

【指導者】 友田 真由美さん

【内 容】 ・ウォーミングアップ



バウンスボールの上で上下に弾む



体幹全体のストレッチ



小さなボールをキャッチ

- 【内 容】 ・バウンスボールの上で膝をついた上下運動、座って腰の上下・左右運動、腰回し。
・バウンスボールの上に仰向けて寝て体幹全体のストレッチ、その後手を伸ばしてしっかり手をついて回転し着地する。
・小さいボールを使って投げられたボールを目で追ってキャッチする。右手(左手)で投げて両手でキャッチする。床にバウンドさせたボールをワンバウンドでキャッチする。子どもの近くで真上にボールを投げキャッチする。



大人が投げたボールをキャッチして戻る



膝をつげずに這い這い



倒立

- 【内 容】
- ・子ども(大人)が一直線上に並び、大人(子ども)が投げたボールを決められた時間(秒)内にキャッチして戻ってくる。
 - ・全員で円を作りたくさんのボールを円から出ないように皆で蹴る。円を広げて同様に。
 - ・マットの上で膝をつけて這い這い。膝をつけずに這い這い。
 - ・カエル跳び。
 - ・手押し車
 - ・壁に足を上げて行って倒立



倒立を補助する



玉入れ



バランスストーンを使って

- 【内 容】
- ・補助をつけて倒立の練習
 - ・玉入れ
 - ・バランスストーンを使ってバランス力を高める。

【参加者の声】 ・子どもがイキイキとしているのが印象的でした。自分自身も運動不足を実感しているので動けるときは動くようにしています。今日はとても楽しく運動できました。次回も楽しみです。

最後に友田さんから「今回は、腕力と空間認識能力を高める運動を中心に行いました。子どもたちは今の時期に色々な活動をして感性を磨いてください。大人は自分の子どもを人と比べるのではなく、自分の子どもの成長を見守ってください。」と挨拶されました。

※次回は、令和4年2月12日(土)、3月12日(土)いずれも9時30分から11時30分です。

連絡先
(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ事務局
西村 香緒里
TEL:0859-68-3775
E-mail:h.smiley.sports@gmail.com

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」



トランポ・ロビックス



ボッチャ



スナッグゴルフ

令和3年12月18日(土)、青谷町農業者トレーニングセンターで青谷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※」で「みんなでスポーツを楽しみましょう!」を開催しました。

※年齢や性別、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。

今回は前日からの雪と寒さで参加者は少なめでしたが、「トランポ・ロビックス」「ボッチャ」「スナッグゴルフ」「カローリング」「卓球」とたくさんの種目を体験しました。

最初はトランポ・ロビックスで身体を温め、その後はみんなでまとまって移動してそれぞれの種目を体験していききました。

ボッチャは、チームを組み正式なルールのもと対戦してみました。投球する順番と位置が決められていて、思うように投げることができずジャックボール(目標球)に近づけることが難しかったです。

スナッグゴルフはボールを打つ前にスナッグフラッグ(ゴルフのホールにあたる)を見てしまい上手く当たらなかったり空振りすることも。

カローリングは、ジェットローラーを真っすぐ進ませることができなかつたり、オーバーしたりと、ポイントゾーン内に止まらせることが難しい様子でした。

卓球は、さすが「卓球の町青谷」皆さんお上手でした。たもで球を拾う作業が楽しそうでした。

最後に、ミニトランポリンを一行に並べて、手を強く降って足を高く上げて歩いたり、両足を揃えてチャンプして渡ったり、地上での動作と違う感覚を味わいました。

参加人数が少なかつた分、1つの種目を十分堪能でき楽しく身体を動かすことができました。

これだけたくさんの種目を用意していただきスタッフの皆さんありがとうございました。本当に仲が良く、連携の取れたクラブです。

※次回は令和4年3月6日(日)9時30分からです。たくさんの参加お待ちしております。

連絡先
青谷スポーツクラブ事務局
安達 富由樹
TEL:090-8716-2968
E-mail:k_hasegawa@ncn-t.net



カローリング



卓球



ミニトランポリンを繋げて歩く

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」



手で投げてもらったシャトルを打つ



ラリーをしてみる



得点をつけてやってみる

令和3年12月19日(日)、智頭勤労者体育センターでスポねっとちづ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業：みんなdeユニスポ※」で「チャレンジ教室2021チアフル鳥取バドミントン教室」を開催しました。

※年齢や性別、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欲の高揚を図り、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】 30名(小学生～高校生)

【指導者】 監督:山本明良さん

選手:宗像美月さん、山中芹里さん、西村ゆり香さん、矢上瑠奈さん、辻田つかささん

【指導内容】 ・全体で準備運動

・ランニング

・ダッシュ(体育座り・仰向け・うつ伏せ状態から)

・ステップ(スキップ・サイドステップ・ツーステップ・クロスステップ)

・4グループに分かれレベルに応じた指導

4つのグループに分かれてからの練習は、手で投げたシャトルを打ち返す、ラケットで上げたシャトルを打ち返す、ラリーを続ける、試合形式等、各グループに応じて進めました。

練習が終わった後、チアフル鳥取の選手によるエキシビションが行われ、間近で見るトップアスリートの迫力と技術の高さに、大人も子どもも釘付けでした。

教室終了後に、子どもから「今日バックを教えてもらったので、これからの試合に活かしたい。」とお礼の挨拶がありました。

古田浩理事長は、「やっぱりプロの技術は違う！鳥取に住んでいるとプロの技術に触れる機会が少ない。鳥取の子どもにも生でプロの技に触れてもらいたい。良い機会ができたと思う。」と話されました。

今回の教室では長石彰祐教育長さんも挨拶に来られ、運営にはクラブ関係者・ジュニアクラブの保護者等たくさんの方に協力いただき開催することができました。

町ぐるみで地域スポーツを応援していこうという思いが感じられた教室でした。

連絡先

スポねっとちづ事務局

石谷 潤

TEL:0858-75-3113

E-mail:j-ishitani@town.chizu.tottori.jp



決まっていますね～！



チアフル鳥取の選手によるエキシビション



集合写真

健康運動教室＊(一財)北栄スポーツクラブ



健康運動教室風景

令和3年12月23日(木)、北栄町B&G海洋センター体育館で(一財)北栄スポーツクラブ主催の「健康運動教室」が開催されました。この教室は毎週月曜日・木曜日・金曜日に開催されています。

林邦臣さん(当クラブ理事長)指導の下、50名の町内外の参加者がバランスボールを使用した全身運動を行いました。林邦臣さんがそれぞれの動作が体のどの部分に効果があるか解説しながら行うので、とてもわかりやすく、参加者も安心して動かすことができます。

バランスボールを使用した運動が終わった後は、ウォーキングやトレーニング機器を使用してトレーニングを行います。



開脚前屈



股関節のストレッチ



腰ひねり



背中伸ばし



腕立て



肩伸ばし



ボールの横を指で掴んで離す



バランスボールはさみ



かかとを乗せ腰を上げる



片足前屈



大臀筋のストレッチ



太もも伸ばし



ねじりのポーズ



あぐら前屈



スクワット



フロントランジ



ウォーキング



ワットバイク

45分間様々な動きを取り入れて全身くまなくトレーニングしました。参加者のほとんどが10年以上継続されているためか、結構ハードな運動量にも関わらず平然とこなされていて「継続は力なり！」を実感しました。

皆さんの元気ハツラツの姿に驚きです。これからも体力の維持・向上に役立てていただけたらと思います。

※バランスボールエクササイズは、インナーマッスルを鍛えることができ、血行を良くしたり、肩こり・腰痛の解消に繋がります。

連絡先
 (一財)北栄スポーツクラブ事務局
 荒川 辰也
 TEL:0858-36-4331
 E-mail:arakawa@mail5.torichu.ne.jp

障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業＊サンリンク・スポーツ



ポップコーンのステップに手を付けて踊る



チャールストンからのキック

令和3年12月25日(土)、県立倉吉養護学校でサンリンク・スポーツ主催の「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業＊」で「ヒップホップダンス」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。

【指導者】 松本亜矢さん

【参加者】 生徒 20名、大人 16名

今日は、BTSのダイナマイトの曲に合わせて踊れるように、ポップコーン、サイドステップ、ノック、スティーブマーティン、チャールストンなどの振り付けを、曲を小間切れにしなが
ら、1つずつのステップや振りを丁寧に教えてもらいながら、最終的に通して踊れるようになりました。

指導者の松本さんは、「今回は今までに比べて振り付けのパターンを増やして教えました
が、教える前はおそらく覚えきれないだろうと思っていました。しかし、みんな覚えてくれたのでポ
テンシャルが上がったなあと思いました。素晴らしいです！」と感動されていました。

ヒップホップダンスを踊る時の子どもたちのキラキラした顔はとても印象的でした。

※次回のヒップホップダンスは令和4年1月22日(土)、9時15分からです。



チャールストンの指導中



サイドステップ



キックの高さ!!



全員で通して踊る

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