



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10月 第158号



令和4年度 県民まるとスポーツ推進事業:親子deスポーツ



筋伸ばし



親子で楽しく!



音楽に合わせて動く



しえー!のポーズ

令和4年9月4日(日)、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「県民まるとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※」で「親子トランポ・ロビックス教室」を開催しました。

※狙い: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】 拝藤みゆきさん、中野佳子さん、小徳早苗さん

【参加者】 大人3名、子ども4名

【内容】

- *トランポリンを使用してストレッチ
- *ミニトランポリンの上り下りの練習と諸注意
- *足上げ、足下しの練習
- *歩く練習
- *ダンスホール、ブラザービートの曲に合わせて動く。
- *ジャンプの練習→手足をつけてジャンプ
- *走る練習
- *エジソン、ブラザービートの曲に合わせて動く。
- *トランポリンの上でストレッチ

【参加者の声】

- *疲れたけど楽しかった。
- *子育てで肩・腰を酷使しているので、トランポリンで全身運動をして調整できればと思い参加しました。以前も参加して子どももやりたいと言ったので参加しました。

トランポリンの上での動きは体に負担がかかることが無く、楽に体を動かすことができました。トランポリンから下りて歩いた時に、足への負担(重たさ)をすごく感じました。



集合写真

令和4年度 県民まるごとスポーツ推進事業「親子deスポーツ」



前屈



上体反らし



走る

令和4年9月24日(土)、伯耆町総合スポーツ公園で(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「親子で楽しい運動遊び」を開催しました。

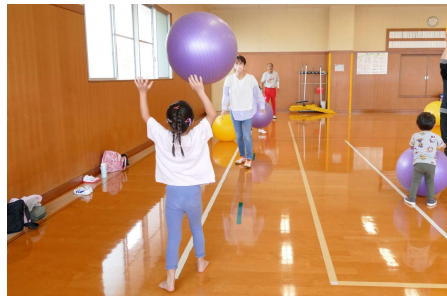
※子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツに親しむ事業を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

【参加者】 大人10人、子ども16人

【指導者】 友田 真由美さん



ワニ歩き



ワンバウンドさせてキャッチ



バランスボールの上でジャンプ

【内容】

- ・ウォーミングアップ
- ・バランスボールを床にバウンドさせたり、真上に投げたり、親子でノーバン・ワンバンでキャッチ
- ・バランスボールで体幹のストレッチ
- ・バランスボールを使ってバク転の練習

バク転の練習



まず仰向けでバランスボールに乗る



手を真つすぐ伸ばし、ゆっくりと床につける



補助してもらいながら着地



跳び箱を跳べるようになるための練習



ミニトランポリンを跳んでみた



棒の下を這い這いでくぐる

【内容】

- ・踏み台昇降を使って、跳び箱を跳ぶ練習
- ・トランポリンの跳び方を教えてもらって跳んでみた。
- ・マットを敷いた上を、保護者がかかげた棒の下をくぐったり、上をジャンプしたり、遮断機のように棒を動かしてぶつからないように通り抜けたりした。

棒のキャッチ



最初は1本



次は2本



最後は4本

【内容】

- ・マットの端に棒を立てて、合図と同時に、手から離れた棒が床に着くまでにダッシュしてキャッチする。
- ・ストレッチ(クールダウン)

【参加者の声】

- ・普段子どもと一緒に身体を動かしていますが、こんなに親も子ども楽しめるような遊びはできないので、とても楽しく参加できました。子どももとても集中して取り組んでいました。

盛りだくさんのメニューで、大人も子どもも力一杯身体を動かしました。子どもたちが目を輝かせて楽しそうにする姿はとても微笑ましかったです。

※次回は、10月29日(土)、11月26日(土)9時30分から11時30分開催予定です。

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
西村 香緒里
TEL:0859-68-3775
E-mail:h.smiley.sports@gmail.com

令和4年度 県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ



親子で腕を組んで弾んでみる



手で叩いてみる



手を上げて体を伸ばす

令和4年9月10日(土)、勝部体育館(青谷町)で、今年度第2回目の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ」で「あおやまるごとスポーツ体験会“みんなでジャンプ”トランポ・ロボックス」を体験しました。

【参加者】 30名

【指導者】 礒邊栄里さん、山本智美さん

最初に、指導者の礒邊栄里さんから諸注意があり、トランポリンの脚がしっかり固定されているか参加者全員で安全確認を行ってから体験会をスタートしました。

まずは、トランポリンに座ったり、手で叩いてみたり、片足を乗せて叩いたりトランポリンの感触を確かめることから始め、トランポリンに座ってお尻で弾んだり、音楽に合わせて体操をしたり、トランポリンの上で姿勢の確認をして、ジャンプしたり、リズムよく歩く練習をしました。

最後にUSAの曲に合わせて身体を動かした後、トランポリンの上でストレッチ(クールダウン)をして終了しましたが、子どもも大人も、トランポリンの上でしか味わえない、浮遊感を楽しみ大満足でした。

この体育館は月に数回しか使われておらず、今日は久々に開放されたとのこと。これをきっかけに、地域で運動・スポーツの利用者が増えるといいですね。

次回のあおやまるごとスポーツ体験会“みんなでジャンプ”トランポ・ロボックスは、10月23日(日)日置谷体育館で開催されます。

【参加者の声】

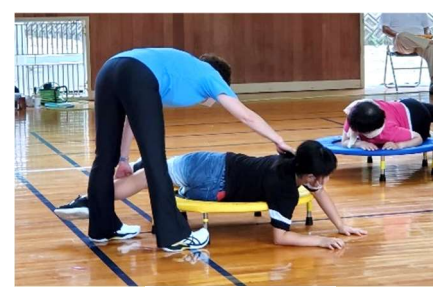
・子どもと一緒に体を動かすことがあまりないので、良い機会になりました。心と身体のリフレッシュになりました。



姿勢よく歩く



音楽に合わせて手拍子



クールダウン



集合写真

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

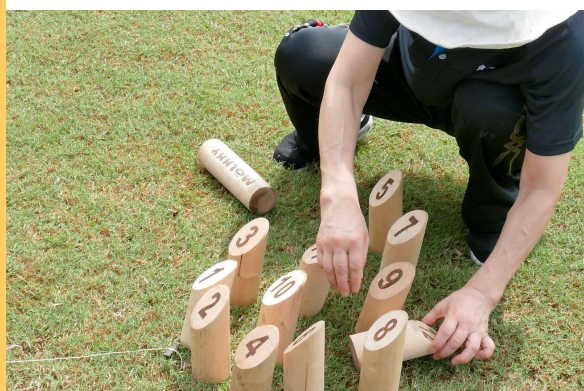
令和4年度 県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ



スキttlです。



みんなの視線を気にしつつ、スキttlめがけて投げる



倒したスキttlは自分で起こします。



手づくりの得点版です。

令和4年9月11日(日)、上小鴨コミュニティセンター多目的広場(倉吉市)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で「モルック※2」を実施しました。

※1狙い: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。

※2モルック:「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて、「スキttl」の倒れた合計点数が50点ぴったりに得点したチームが勝ちとなるゲームです。

今回は、倉吉市のスポーツ推進委員※3が参加し、3人ずつのグループと、2人ずつのグループそれぞれ2回ずつ対戦しました。

※3 スポーツ推進委員:スポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツ実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う者です。

50点ぴったりに終わらせるために、チームで倒すスキttlを慎重に選び投げますが、思い通りにいかず25点に逆戻りする場面や、3回連続スキttlに当たらず失格になるチームもありましたが、チームの連帯感が生まれ、大変盛り上がりしました。

初めて体験する人もありましたが、さすがスポーツ推進委員です、距離感やコントロールよく投げることができるようになり、ピンポイントで狙ったスキttlを倒す回数が増え、みなさんドハマリしていききました。

モルックは、初めての人でも年齢を問わず楽しめるスポーツです。たくさんの方に体験してもらえたら嬉しいです。

スポーツ推進委員の役割も、総合型地域スポーツクラブと共通することが多いので、たくさんのスポーツ推進委員の方に、総合型地域スポーツクラブの運営・地域のスポーツの普及に積極的に関わっていただけたら、より一層スポーツが身近なものになるのではないかと思います。

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4年度 県民まるごとスポーツ推進事業＊みんなdeユニスポ」



サイドステップ



マンボステップ



ウェーブストレッチリングで体側伸ばし

令和4年9月17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「心も体もリフレッシュ! エアロ&ヨガ」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】 17名

前半は、簡単で様々なステップ動作を組み合わせ、講師(エアロ&ヨガインストラクター)の指示と音楽に合わせて、楽しく全身を使った有酸素運動を行いました。

次に、ウェーブストレッチリングを持って引っ張ったり、掴んだまま回旋したり、上に乗ってゆらゆらと体重をかけてほぐしたり、全身をストレッチしました。

後半は、ヨガで深い呼吸で体の内面を意識しながらストレッチを行い、心身をリラックスさせました。

終わった後は、皆さんスッキリされた顔をされていたのが印象的でした。

【参加者の感想】

- 心も体も整った感じです。すごくスッキリしました。
- 年間を通して定期的に開催してもらえると嬉しいです。
- 難しい動作が無く、講師の方のわかりやすい指導で、楽しく体を動かすことができました。



ウェーブストレッチリングでストレッチ



安楽座



シャバーサナ

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

女子野球交流大会＊NPO法人鹿の助スポーツクラブ



サインを出す(ディアーズのキャッチャー)



投げる(ディアーズのピッチャー)



タッチアウト取れるか！



ディアーズのバッター



たっくさんのキッチンカー

令和4年9月4日(日)、青谷町グラウンドでNPO法人鹿の助スポーツクラブと鳥取ディアーズ※の役員で実行委員会を立ち上げ、女子野球の交流大会「MIKAZUKI CHAMPIONSHIPS 2022」を開催することができました。

※鳥取ディアーズは、NPO法人鹿の助スポーツクラブで定期的に活動している女子軟式野球チームです。

今回の大会は、9月3日(土)・4日(日)開催予定でしたが、荒天のため3日(土)の大会は中止とし、4日(日)のみ大会日程を変更して開催しました。

また、参加チームのうち、島根のチームが部活動禁止のため不参加となり、5チームで3試合行い、得失点差で順位を決めました。2試合行った1チームについては、結果の良い方を採用し、得失点差で並んでしまったチームはくじ引きで順位を決めました。

【試合結果】

優勝:神戸レッドガールズwinner(3年生チーム、昨年全国優勝)

2 位:神戸レッドガールズディーバ

(1, 2年生チーム、今年全国準優勝)

3 位:ブレイブガールズ広島

4 位:鳥取ディアーズ

5 位:広島レディース・米子ホワイトエンジェルス合同チーム

今回のイベントは、強くて速い男子野球とは違った、女子野球の楽しさ、明るい雰囲気を地元の方々に知っていただきたいことと、将来的な部活動の地域移行を見据えて、大会運営の経験を積みたいということから企画されたものでした。

本当にみんな屈託のない笑顔で、楽しそうで、仲が良いのが伝わってくるようなチームでした。

敷地内には、地元で美味しい料理を提供するキッチンカーも多く出店していて、大会を盛り上げていました。

女子の軟式野球チームは少なく、なかなか練習試合をする機会が少ないので、今回は貴重な体験になったのではないのでしょうか。

4日の気温は34度を超えた中での試合で、選手はもちろん、審判や運営に携わった方は大変だったと思いますが、たくさんの方の協力に支えられて無事大会を終えられたことに感謝です。

連絡先

NPO法人鹿の助スポーツクラブ事務局

谷口 一真

TEL:090-6402-0886

E-mail:shikanosukesc@gmail.com

令和4年度鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア 中西部サテライトセンター整備事業＊サンリンク・スポーツ



ジャンケンで先攻・後攻を決めます



ジャックボールを投げます



ジャックボールに近づけるように投げます



みんなで得点を計算します

令和4年9月15日(木)・22日(木)、倉吉市営体育センターで「令和4年度鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア中西部サテライトセンター整備事業※1」として、サンリンク・スポーツ主催でニュースポーツ教室を開催しました。

※1 目的:鳥取県中部地区において、障がい者が気軽にスポーツをすることのできる環境の整備を行い、障がい者のスポーツ実施をサポートする。障がい者スポーツ教室を実施することにより、それをサポートする人材を育成する。障がい者と健常者、子どもから高齢者まで、誰もが共に・気軽にスポーツに親しめる環境を整備、提供を行う。

ユニバーサルスポーツを中部地区で普及させるため、「UNIVERSAL Sportsでつながるみんなの輪」と銘打って「くらしスポーツ教室」の4枠の中の1つを、サンリンク・スポーツが受託し、令和5年3月までに全13回開催する予定です。

9月は、「ボッチャ※2」を体験していただき初めての方にも楽しんでいただきました。

※2 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。

1チーム2～3名のチームを組み、総当たり戦を行いました。

最初に、ジャンケンで先攻・後攻を決め、勝ったチームがジャックボールを投げ、同じ人が赤球を投げます。後攻は青球を赤球より近づけるように投げます。

その後は、遠い方のチームが投げいき、投げ終わったらジャックボールに近い色の球の数を数えます。得点計算が少しわかりにくいかもしれませんが、すぐにわかるようになります。

誰でも気軽にできるスポーツなので、より多くの方にボッチャの楽しさを知っていただけたらと思います。



9月15日の集合写真

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:sanrunk_sugi@yahoo.co.jp