



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11月 第159号



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」



ストレッチ



カールステップ



Vステップ

令和4年10月1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」で“エアロ&ヨガ「心も体もリフレッシュ！」”を開催しました。

【参加者】 22名

前半はエアロビクスで、その場で腕を振りながら足踏みをするマーチステップや、足をお尻に向かって蹴り上げるカールステップなどの様々なステップと、ステップに合わせた手の動きをつけた動作に戸惑いながら挑戦しました。

次に、ウェーブストレッチングを使って、足指の間や足裏、お尻・背中・鎖骨・わきの下など、体のあらゆる所をしっかり伸ばしました。

後半はヨガで、ゆったりとした呼吸で、自分の意識を内面に集中させながら、合蹠のポーズや猫の背伸びのポーズなどのポーズをとり、終わった後はスッキリとして、心身ともにリラックスしました。

【参加者の声】

・ヨガのポーズでも自分たちのできるポーズを取り入れていただいているので、無理なく気軽に参加できています。定期的に行える場があれば嬉しいです。



体側を伸ばす



合蹠のポーズ



背伸びのポーズ

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.jo

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」



プランク



アームレッグクロスレイズ



フリースロー練習

令和4年10月8日(土)、琴の浦高等特別支援学校で、琴の浦クラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ」を開催しました。

【参加者】 8名

【指導者】 上田祐吉さん

【内 容】

■ 体育館

柔軟体操、体幹トレーニング(プランク、リバースプランク、サイドプランク等)、ウォーミングアップ(股関節回し、腿上げ、スキップ、サイドステップ、ツースキップ、ダッチダウン等)、バスケットボール、クールダウン

■ グラウンド

50m走の練習

体育館のウォーミングアップで、ケガの防止や身体の状態を整えてから、グラウンドで50m走の練習を行いました。

50m走では、強い蹴りによるスタートダッシュと、身体の軸がブレないように力まずに腕をしっかり振り、最後まで姿勢を意識して走りました。

10月23日に開催される「鳥取県民スポーツ・レクリエーション祭:陸上競技」に向けて、何度もタイムを計り、どうしたらより早く走れるか調整・確認を行いました。

仲間と一緒に目標を立てて練習して大会に臨む姿は、とても楽しそうでキラキラしていました。

今回新たな仲間が2名参加してくれて、より賑やかになりました。

※次回は11月12日(土)、フットソフトボールを開催します。新たな仲間をお待ちしています。



ブレイクタイム



50m走 男子全力で走る



50m 女子全力で走る

連絡先
琴の浦クラブ事務局
上田 祐吉
TEL:0858-55-6477
E:mail:yukichi3325@chukai.ne.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」



百花繚乱による演舞



トランポリンを叩いてみた



目一杯手を上げて〜

令和4年10月23日(日)、日置谷体育館(青谷町)で、今年度3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・ロビックス」を体験しました。

【参加者】 26名

【指導者】 磯邊栄里さん、浜田香代子さん

オープニングで、百花繚乱(しゃんしゃん傘踊りチーム)による“しゃんしゃん傘踊り”が披露され、観客は躍動感溢れる演舞に引き込まれました。

演舞で元気もらった後、トランポ・ロビックスの体験会に移りました。

ほとんどの方が、トランポ・ロビックス体験者だったため、今回は少しバージョンアップをした内容で行いました。

はじめに、手と足でトランポリンの感触を確かめた後は、トランポリンの上で柔軟体操を行い、正しい姿勢をキープして歩く動作や、様々なジャンプを取り入れBGMに合わせて楽しみました。

最後に、ボールをバトン代わりにして、等間隔に置かれた4台のトランポリンをジグザグに走って往復するリレーを行い、運動会のように楽しくとても盛り上がりました。

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・ロビックスは、11月12日(土)日置体育館・11月26日(土)中郷体育館で開催されます。

【参加者の声】

- ・とっても楽しかった、またやりたい。
- ・2分程ジャンプしただけで、とてもしんどかったです。日頃の運動不足を痛感しました。



手を腰に当てて歩く



ゲーチョコキパーのチョコキ



ボールをバトン代わりにリレー



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」



慎重に投げます。



小学生でこの上手さ。



ほぼプロの腕前です。

令和4年10月29日(土)、大御堂廃寺跡(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」で「モルック※」を開催しました。

※モルック:「モルック」と呼ばれる木の棒を投げて、「スキttl」(木製のピン)の倒れた合計点数が50点ピッタリに得点したチームが勝ちとなるゲームです。

今回は、中部地区だけではなく鳥取市からの申込みもあり、個人・家族合わせて15名の参加がありました。

最初にルール説明をした後、参加者を6グループに分け、チームで試合形式で楽しみました。

狙ったスキttlに思い通りに命中す時もあれば、連続してスキttlに命中せずプレッシャーの中投げて失格を回避して安堵したり、一投毎に一喜一憂しながら楽しみ大変盛り上がりました。

モルックが終わった後は、場所を移動して「ピザ窯の体験会」を実施しました。

県道から少しだけ山に入った場所にピザ窯が設置しており、休憩のできる小屋と、収納用のコンテナ、モルックができるようにと周りを囲って土を敷いたコート、野菜が作れるミニ畑がありました。

ご近所の方が、ピザ生地を持参し、自らピザ焼きを体験し、自分で焼いたピザを食べました。窯に入れて2・3分で驚くほど美味しいピザが焼け、大満足でした。

この場所に、サウナと五右衛門風呂を作って、誰でも利用できゆっくり過ごせる場所を作りたいと、夢は広がる杉谷さんでした。

静かで、自然豊かで、落ち着ける場所でした。皆さんも是非訪れてみてはいかがでしょうか。



杉谷さん手作りのピザ窯です



モルック用に整備された土地



美味しいピザに舌鼓

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「親子deスポーツ」

【10月2日の様子】



歩きながら手の動きをつける



可愛いポーズ



TTポーズみたいだね！ママ

令和4年10月2日(日)・16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「県民まるご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。

【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】 10月2日(日) 12名、16日(日) 25名

【内容】

- * 準備体操
- * トランポリンを使ってストレッチ
- * 諸注意と昇降の練習
- * 歩く練習
- * 音楽をかけて歩く動作をメインにして動く。
- * ジャンプ・走る練習
- * 音楽に合わせてジャンプ・走る動作を取り入れて動く。
- * トランポリンの上でストレッチ

初回から継続して参加してくれた子どもは、動きを全て覚えていて、講師も驚くほどでした。今回で今年度の「親子トランポ・ロビックス教室」は終了しました。来年度の参加もお待ちしています。

【参加者の声】

- * 両足を揃えて跳ぶ動作を少しただけでふくらはぎが痛くなり、運動不足を実感しましたが、子どもと一緒に楽しくできて良かったです。
- * 子育てしていると運動する機会がほとんどなく、こういう機会があると親も楽しく体を動かすことができるので続けて参加できると嬉しいです。

【10月16日の様子】



歩きながら1回転



とっても楽しそうに踊る女の子



男性陣も頑張りました

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

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」



楽しいな～



岩に乗り上げたぞ～



転覆だ～

令和4年10月9日(日)、カヌーの里(日野郡)で(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ主催の「親子でラフティングに乗ろう!」を開催しました。

【参加者】 大人5名、子ども6名

【指導者】 高橋伸也さん、

参加者は「リバーサイドひの」でウェットスーツに着替え、マイクロバスに乗って、スタート地点に向かいました。河原に降りて、パドルの使い方や注意事項の説明、準備体操を行った後、4名ずつに分かれてラフトに乗り込み、黒坂～安原までの全長4kmのコースを約2時間かけて下りました。

川の水量がある程度多く、途中激流に突っ込んだり、岩に乗り上げたり、3mの岩の上からダイブしたり、ボート同士をぶついたり、楽しく過ごせるアトラクションがたくさんあり、水の上でしか味わえない感覚と周りの景色を楽しみながらラフトを進めました。

ゴール付近の魚道では、少し不安な気持ちがありましたが一勢よく通り抜けました。

なかなか体験できるスポーツではないので、貴重な機会になりました。

Do.スポーツの皆さんご協力いただきありがとうございました。

これからも、クラブ間でのスポーツ交流ができると嬉しいです。

【参加者の声】

- ・とても楽しかったです。また、機会があれば是非参加したいです。
- ・貴重な体験ができて、とても楽しかったです。



決死のダイブ



魚道を通る



集合写真

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「親子deスポーツ」

【10月15日(土)】



頑張ってるぞ～



もう限界かも～



ブランコみたいで楽しい

令和4年10月15日(土)・29日(土)、倉吉スポーツクライミングセンターで、NPO法人かほく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」・「親子スポーツクライミング体験教室」を開催しました。

【参加者】 10月15日(土) 1部 16名、2部 23名、10月29日(土) 1部 32名、2部 16名

【指導者】 河上紘輝さん、山脇昭彦さん・彩さん、高見周作さん、北川宙さん、北川夕季さん、福光由香里さん
(※鳥取県山岳・スポーツクライミング協会会員)

参加者を2つに分け、ボルダリング(室内)とルートクライミング(屋外)に分かれ、講師の方から、注意事項とルール説明を受けた後、ボルダリングは難易度の低いホールドから挑戦し、ルートクライミングは右と左に設置されたルートを時間が許す限り挑戦しました。

初めて挑戦された方でも、ルートクライミングをゴールされたり、何度か参加されている方は難易度の高いルートも攻略されていました。(所作がトップアスリート)

クライミングは大人にも子どもにも好評で、以前は人集めが大変でしたが、今では予約の枠が直ぐ埋まるほどになりました。

【参加者の声】

- ・普段なかなか体験できない競技だし、ゴールした時の達成感がなんとも言えない。
- ・全身の筋肉をまんべんなく使う競技だし、次はどのホールドを掴んだらいいか考えながら登るので、体も頭も使うのでとても良い。

【10月29日(土)】



お父さんも頑張ります



凄い！ゴールです



おっかね～

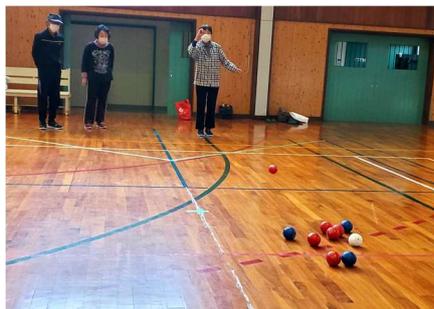
連絡先
NPO法人かほくスポーツクラブ事務局
徳丸 宏則
TEL:0858-24-6465
E-mail:kssougou@apionet.or.jp

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

【10月6日】



ジャックボールを投げる



接戦です



青が近いかなあ

令和4年10月6日(木)・20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が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・気軽にスポーツに楽しめる環境を整備、提供を行う。

10月は、9月に引き続き「ボッチャ※2」を体験していただきました。

※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3人ずつの4グループに分かれ、総当たり戦を行い順位を決めました。

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。自チームに有利になるようにと、ジャックボールを自分のコート寄りに投げたり、ジャックボールの周りにボールを集めてガードしたりと、チームで色々と作戦を立ててゲームをしました。

時には、ガードされた球の間を上手くかわして、ジャックボールに近づけることができたり、ジャックボールを弾いて、自分のチームの球に近づけたりと、ファインプレーが飛び出しとても盛り上がりました。

得点を確認する場面では、目視では確認できないくらい赤球と青球がジャックボールに接近していて、何度も計測することがあり、とても面白いゲームになりました。

コントロールと距離感を掴むのが難しいですが、回数をこなすことで、だんだん掴めてきます。

チームのみんなでワイワイしながら楽しくボッチャを楽しみました。

次回は、11月10日(木)・24日(木)に羽根っ子ゲームを開催予定です。

【10月20日】



後攻投げました



大逆転なるか！



ジャックボールから近い球を除けていきます

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

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



横に大きく手を伸ばす

突き

蹴り

令和4年10月22日(土)、県立倉吉養護学校体育館でサンリンク・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「健康太極拳」を開催しました。

※目的 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】 太田えり子さん

【参加者】 26名(生徒・地域住民・教員等)

最初に太極拳のゆったりした伸びやかな動作で身体をほぐし、突きや蹴りなどの動作を1つずつゆっくり教えていただき、その動作を繋げていき一連の動きを完成させました。

手の動きと足の運びが複雑で、何度やってもまごついていましたが、最終的には何とか形になりました。(なったかな?)

敵から攻撃を受けた際のかわしかたの動作も教えていただき、「へ～凄い！なるほど。」と何かの時に役に立つのでは！と得した気分でした。

参加者は、難しい動きでしたが、講師の方の動きを一生懸命見て、真剣に取り組んでいたのが印象的でした。



左に腰を回しながら右手を左

右に腰を回しながら左手を右

ゆっくりと足を直角に上げる

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

令和4年度総合型クラブ指導者派遣事業研修会



研修会の様子



メリット・デメリットを書いた付箋をテーマ毎に仕分ける

令和4年10月15日(土)、鳥取県立倉吉体育文化会館大会議室で「令和4年度総合型クラブ指導者派遣事業研修会※」を開催しました。

※総合型地域スポーツクラブが抱える諸問題を解消するとともに、指導者の育成、クラブの経営の健全化と持続可能な運営を目指すことを目的とする。

【内容】

- ① 講演「部活動の地域移行について ～その実際と現状の課題～」
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)
- ② ワークショップ「部活動の地域移行について」
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)

講演では、地域部活動制度の導入により学校管理下ではなくなる意味、具体的にどう変わるのか、受け皿団体のタイプ、官民公私の関係と行政及び地域クラブの立ち位置等、また、「ひらの倶楽部」が目指した「学校を卒業しても部活動は卒業しなくても良いしくみ」についてお話いただきました。

ワークショップでは、東部・中部・西部地区の3グループに分け、学校部活動のメリット・デメリットを付箋に書き出し、模造紙に項目毎に貼りつけて題名をつけました。題名をつけた課題の中から優先順位の高い3項目を選び、いつまでに、誰が、何をするのか時系列に表しました。

そして、令和5年度からすぐにやるべきことを書き出し、何から取り掛からなければいけないのか明確のすることができました。

【参加者】

	氏名	所属
1	久野 明 男	けたかスポーツクラブ
2	山 根 雄 一	(公財)北栄スポーツクラブ
3	西村 香緒里	(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ
4	小早川 統理	(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ
5	長谷川 和郎	青谷スポーツクラブ
6	谷 田 侑 真	鳥取市教育委員会事務局生涯学習・スポーツ課
7	寺 本 謙 吾	岩美町教育委員会社会教育係
8	森 口 栄 一	岩美町教育委員会社会教育係
9	田 中 聡	八頭町教育委員会社会教育課
10	宇田川 誠	倉吉市スポーツ推進委員協議会
11	宮 川 怜 偉	北栄町教育委員会生涯学習課
12	徳 永 貴	大山町教育委員会事務局社会教育課
13	森 永 遥 香	大山町教育委員会事務局社会教育課
14	池 田 幸 恵	大山町スポーツ推進委員協議会
15	竹 中 一 史	伯耆町総合スポーツ公園
16	御 崎 智 徳	(公財)鳥取県スポーツ協会
17	田 淵 弘 子	(公財)鳥取県スポーツ協会