



# 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5年6月 第166号

## 体力テスト:若桜クラブ



握力



長座体前屈



上体起こし

令和5年5月13日(土)、令和5年度第1回若桜クラブ総会終了後、若桜町立第一町民体育館とふれあい広場で、若桜クラブ主催「新体力テスト\* & 50m計測会」が実施されました。小学生からシニアの方の参加があり、握力、長座体前屈、上体起こし、立ち幅跳び、反復横跳び、20mシャトルランの6種目と50m走の記録を計測しました。

記録用紙に、実施した項目の記録を書き込み、項目別得点表により記録を採点し、各項目の得点を合計し総合評価を行いました。

年に1回は体力テストを行い、ご自身の体力・運動能力を知っていただき、運動習慣と生活習慣の改善を通して、体力・運動能力の向上に役立てていただければと思います。

※文部科学省では、昭和39年以来、「体力・運動能力調査」を実施して、国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導と、行政上の基礎資料として広く活用しています。国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展等を踏まえ、これまでのテストを全面的に見直して、現状に合ったものとなりました。



立ち幅跳び



反復横跳び



20mシャトルラン



50m走

連絡先  
若桜クラブ事務局  
岸本 匡史  
TEL:0858-71-0253  
E-mail:wakasa.club@sirius.ocn.ne.jp

## 週末個サル:スポnetなんぶ



試合の様子

令和5年5月19日(土)、南部町民体育館でスポnetなんぶ主催の「週末個サル※1」を開催しました。

※1 個サルとは、個人参加型フットサル

神原 史さん(南部町地域おこし協力隊)指導の元、南部町はもとより、伯耆町、米子市、遠くは松江市から、中学生から50歳台の年代の異なる男女合わせて9名が参加し行われました。

主なルールは、5対5(ゴールキーパーなし)、1試合7分、審判なし、4秒ルールなしと、簡単なルールにしてフットサルを思いっきり楽しみました。

神原さんもチームに加わり、即席チームで前半・後半メンバーを入れ替えて、トータルするとサッカーの試合時間分は走ってるくらい動きました。

1か月に1回の開催ですが、いつも練習をしている仲間みたいにパスが繋がったり、シュートの打ちやすいパスが通ったりと、とても即席チームとは思えないクオリティでした。

メンバーチェンジもなく、皆さん出ずっぱりでしたが、まだまだ動き足りない様子でした。

個サルに参加することで、新しい仲間が増えて、さらに個サルが楽しくなり、友だちの輪が広がることが個サルの醍醐味ですね。

皆さんががむしゃらにボールを追いかける姿がとても印象的でした。

※この様子は“なんぶ3チャンネル”で放送されます。(当日取材に来られていました。)



試合の様子

インタビューの様子

連絡先  
スポnetなんぶ事務局  
板 真悟  
TEL:0859-66-5400  
E-mail: shiawase01@suponetnanbu.com

# 子ども体操教室:NPO法人かほくスポーツクラブ

令和5年5月31日(水)、上井コミュニティセンターでNPO法人かほくスポーツクラブ主催の「子ども体操教室」を開催しました。

幼児コースが17時～18時、児童コースが18時～19時、マット、鉄棒、跳び箱運動等の指導をしています。(年間40回水曜日)

【指導者】 仲山 颯汰さん(株式会社チャレキングスタッフ)

【内容】 (幼児コース)両足ジャンプ、片足ケンケン、ダッシュ、動物のまね、壁倒立、柔軟体操、背倒立、ラダーと輪っかを使用したジャンプ、マット  
教室終了後シールがもらえます。

(児童コース)早く走る練習、脳トレ、ジャンプ、動物のまね、壁倒立、ストレッチ、背倒立、ゆりかご、サーキット(ラダージャンプ→後転→鉄棒)、ドッジボール

## 【幼児(年少・年中・年長)コース】



ライオンのマネ



くものマネ



両足ジャンプ



飛行機



背倒立



ラダーをジャンプ



お芋転がり



壁倒立



鉄棒に身体を丸めてぶら下がる

## 【児童(小学生)コース】



壁倒立(片足離して)



前屈



太もも伸ばし



ブリッジ



背倒立



鉄棒の上で体制をキープ



後転



逆上がり



ドッジボール(最後に少しだけやりました)

全身をバランスよく使えるよう指導内容が工夫されていて、子どもが楽しみながら全身運動ができるプログラムで、体操だけではなくどんなスポーツにも重要となる体幹を鍛える内容になっています。

転がる、逆さまになる、支える、ぶら下がるなど、日常生活ではなかなか経験できない動きを練習することで、全身を上手にコントロールする力を養うことができます。運動の神経系の発達の仕上げの時期に取り組むには最適と言えます。

何より子どもたちがイキイキと楽しそうに身体を動かしていたのが印象的でした。

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

# 鳥取県総合型地域スポーツクラブ研修会 (アシスタントマネジャー養成講習会)を開催します

日 時 令和5年6月24日(土) 9:00～17:00  
令和5年6月25日(日) 9:00～17:00(検定試験 17:00～18:00)

場 所 鳥取県立倉吉体育文化会館

## 内 容 【6月24日(土)】

講義Ⅰ(9:00～12:00)

(地域スポーツクラブとは)

講師:渡辺 泰弘氏(広島経済大学)

講義Ⅱ(13:00～17:00)

(クラブのつくり方)

講師:渡辺 泰弘氏(広島経済大学)

## 【6月25日(日)】

講義Ⅰ(9:00～12:00)

(クラブマネジャーの役割)

講師:渡辺 泰弘氏(広島経済大学)

講義Ⅱ(13:00～17:00)

(クラブの運営)

講師:渡辺 泰弘氏(広島経済大学)

検定試験(17:00～18:00)※公認アシスタントマネジャー資格取得希望者のみ



申 込 詳細は、送付された案内文で確認ください。

※資格取得を希望される方は、共通科目Ⅰのオンライン講座の受講をお願いします。

公認アシスタントマネジャー資格取得希望者だけでなく、すでに資格をお持ちの方、取得予定のない方も改めて「総合型クラブ」について学んでいただければと思います。  
講師の方に教えていただける機会は貴重です。  
多くの方の参加をお待ちしています。