

スポーツを楽しむ島根県民のための情報誌

Hot Sport Club

2022
春号
Spring

しまね総合型地域スポーツクラブ連絡協議会広報

ホットスポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、健康づくりや仲間づくりを目的として、みなさまの身近なところでスポーツなどを楽しんでいただくため、スポーツ庁が推進している地域活動団体です。みなさまのお住いの地域にあるクラブは、みなさまと一緒によりよい活動ができることを目指しています。✂オオ



出雲ファーストクラブ

いいね!
総合型クラブ



みとやスポーツクラブ



みすみスポーツクラブ

お問い合わせ

公益財団法人島根県スポーツ協会 TEL 0852-60-5053
〒690-0015 松江市上乃木十丁目4番2号 島根県立水泳プール内
URL <https://www.shimane-sports.or.jp/>

島根県スポーツ協会
ホームページ



国庫補助事業

3・4・5月のクラブ訪問～県内各地域での活動紹介～

大々オオオオ

Event

NPO法人しんじ湖スポーツクラブ(松江市)

【事業名】キャンドルナイトinしんじ 対象 どなたでも

しんじ湖スポーツクラブでは平成26年度より東日本大震災被災地復興への思いと支援を募るイベントを行っています。今年はコロナ禍を考慮し、参加者それぞれが自宅でキャンドルに火を灯しました。3月11日午後8時になると、オフトーク(有線放送に代わる地域限定通信サービス)からは地元コーラスグループの歌声。それをバックにクラブマネジャー 金山氏が世界情勢への祈りを訴えました。高齢の参加者からは「今まではイベントがあっても高齢者は会場へ行けなかった。これなら自宅で気軽に参加でき



る。自宅でオフトークを聞きながらいい時間を過ごすことができた。」といった感想が寄せられました。個人 SNS にも複数の写真がアップされ、町行く人からはクラブスタッフへの嬉しい声かけもあり、この日穴道町全体が穏やかで優しい気持ちに包まれました。同趣旨のイベントは、今夏に穴道総合運動公園野球場でも開催します。 [その他 地域課題\(地域連携の推進\)に関すること](#)



↑ いいね ↓

みすみスポーツクラブ(浜田市)

【事業名】みすみスポーツクラブ祭りモルック&スウェーデントーチ体験会

対象 どなたでも

毎年3月に開催しているクラブ祭り。今回は田ノ浦海岸を会場に、昨秋に開催し好評だったスウェーデントーチ(丸太を燃やして行う焚き火)に今話題のモルック(木の棒を投げて12本のピンを倒し点数を競うゲーム)を加えて体験会を開催しました。スウェーデントーチでは、焼きおにぎりや焼き芋を作ったり丸太について語り合うなど、各世代が様々な形で楽しんでいます。その合間で行うスタッフ指導のモルックでは夢中になる人が続出。海辺のモルックは気持ちがいいと大好評でした。今後も海遊び体験、SUP体験等の海辺を会場としたイベントが予定されています。

[スポーツによる地域活性化の推進](#)



↑ いいね ↓

出雲ファーストクラブ(出雲市)

【事業名】さわやかウォーク 対象 どなたでも

コロナ禍の影響により3年連続中止だったため、今回は4年ぶりの開催でした。この日の開催を待ち望んでいた参加者は多く、満開の桜を堪能しながらゆっくりとしたペースでウォーキングを楽しみました。地域を知り尽くしている



スタッフ 佐野氏によるウォーク途中の地域の話題も評判がよく、街中歩きの良さも出ていました。

参加者からは、「体力の確認のため参加した。これからは健康のバロメーターとして参加していきたい。」「子どもとゆっくり参加できるウォークはとてもよかった。ピクニック気分に参加できた。」「コースがとても良く、長く感じなかった。」等、多くの感想が聞けました。今年度はクラブ20周年となり、秋には記念ウォークを企画中です。 [スポーツによる地域活性化の推進](#)



↑ いいね ↓

NPO法人リバーサイドスポーツクラブ(出雲市)

【事業名】しまねフリーダブルスバドミントン出雲大会 **対 象** どなたでも

クラブでは今年度6回の大会を予定しており、今回が今年度最初の大会。コロナ感染防止対策を徹底し、人数を制限しての開催でしたが、小学4年生から65歳まで幅広い参加者が



多く集まりました。SNSにおける大会告知が定着しているため、中には就職活動で帰省している大学生や現役高校バドミントン部の参加も。バドミントン人気の凄さを感じる熱気あふれた大会でした。

今年度は新規事業としてフィットネス事業部を立ち上げて、一般を対象としたヨガ教室や中学校部活動を対象としたカウンセリングに基づくトレーニング指導を行う予定です。



スポーツによる地域活性化の推進



<https://www.izumorisc.club>
<https://www.izumorisc.club>

↑ いいね ↓

NPO法人斐川体育協会ひかわスポーツ夢クラブ(出雲市)

【事業名】ひかわ Running フェスティバル 2021 **対 象** どなたでも



出雲いりすの丘を会場に開催するランニングイベントです。0.7kmファミリーの部、1km小学生の部、3km一般の部には、年齢・性別・経験・国籍・障がいの有無に関わらず、なんと0歳から74歳まで幅広い世代の参加があり、いりすの丘を駆け抜ける笑顔が印象的でした。また、ランニングだけでなく、出店ブースとして体組成測定と理学療法士、栄養士によるカウンセリング(島根県スポーツ協会)、レク式体力チェック(島根県レクリエーション協会)、キネシオテーピング実演(キネシオテーピング協会)を設け、スポーツを支える要素も取り入れた多彩なイベントになりました。

スポーツによる地域活性化の推進



↑ いいね ↓

銀ギン gin スポーツクラブ(大田市)

【事業名】レットライ スポーツ体験フェスティバル(クラブ協カイベント) **対 象** どなたでも

毎冬、多種目スポーツ体験を行っている大田総合体育館主催のイベントで、銀ギン gin スポーツクラブは、協力団体として1ブースを担当しナッグゴルフを行いました。参加の中心は幼児から小学生がいる親



子。クラブ会員の指導はとてもわかりやすく、子どもも大人もあっという間に上達。「教えてもらううちに上手になってきた。嬉しい。」「ボールを打つ音が気持ちよくストレス解消になる。」と言いながら、思いっきりランチャー(ゴルフで言うクラブ)を振っていました。ゴルフ初心者にもゴルフ経験者にも楽しめるおススメのスポーツです。

スポーツによる地域活性化の推進

↑ いいね ↓

みとやスポーツクラブ(雲南市)

【事業名】 チャレンジデー2022(クラブ共催イベント)

対象 どなたでも

雲南市のチャレンジデーにあわせて、みとやスポーツクラブも会員に呼びかけ、フィットネスフラ、軽スポーツを行いました。フィットネスフラは一般的なフラとは異なり、体づくりを考慮したプログラムであるため、誰でもすぐに参加できます。久々の運動であったり、膝・肩に痛みがあったりと運動に不安のある参加者も多かったですが、フラ音楽に癒されながら気持ちよく身体を動かすことができました。ちなみに、チャレンジデーとは、5月最終水曜日に全国一斉開催される住民参加型のスポーツイベントで、人口規模がほぼ同じ自治体と参加率を競います。結果は雲南市が人口に対する参加率 40.9%で、みよし市に勝利しました。



スポーツによる地域活性化の推進



↑ いいね ↓

かわもとスポーツクラブ(川本町)

【事業名】 プラットホーム de YOGA 対象 どなたでも

廃線となった旧 JR 三江線 石見川本駅ホームでヨガを行うという川本町ならではのイベントです。昨年度に引き続き 2 回目の開催で、多くの地域住民が参加。あいにくの天気でしたが、駅ホームの屋根が丁度良い雨除けになり、穏やかな時間の流れの中、遠くの山々を眺めながらヨガプログラムを楽しむことができました。また、駅舎では川本町の特産品「えごま」を使った油等の販売もあり、まさに「フィットネス×地域おこし」イベントとなっています。島根県には、このように活用できる資源が未だ眠っているに違いありません。次回が楽しみです。

スポーツによる地域活性化の推進



↑ いいね ↓

Meeting

みすみスポーツクラブ(浜田市)

令和 4 年度総会を開催しました。令和 3 年度事業報告、収支決算および令和 4 年度事業計画、収支計画について、事務局より説明。令和 3 年度収支は適切に処理されているとの監査報告があり、すべて承認されました。そして、島根県内総合型地域スポーツクラブの中で最も若い会長に三浦好真氏が就任し、新体制での運営がスタートしました。三浦氏は、これまででもクラブの中心となってきた人物であり、キャンプ、スラックライン、ダンスを得意とする多才な方です。今後の活躍が楽しみです。



↑ いいね ↓

Workshop

NPO法人斐川体育協会ひかわスポーツ夢クラブ(出雲市)

【事業名】 ひかわフィットネスリーダーフォローアップ講座 対象 クラブ登録指導者



斐川町は平成 16 年度から初級運動指導ができる「ひかわフィットネスリーダー」を育成し、平成 23 年度からクラブ登録指導者に移行しました。以来、継続的に講習会等を開催し質の向上に努めています。今回はカイロプラクターである NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずもの金山氏を迎え、体への気づき、ほぐし、筋力トレーニング等体の歪みをリセットする運動について学びました。

その他 地域課題(地域人材育成の推進)に関すること



↑ いいね ↓

Class 参加者随時募集中!

NPO法人しんじ湖スポーツクラブ(松江市)

【事業名】体のお手入れ3B体操教室/毎月2~3回木曜日9:30~10:30

単発申込み可▷▷▷



対 象 おおむね65歳以上

この教室参加者の最高齢はなんと93歳!90歳代だけでも5人(内1名は今年度から)の参加があり、年齢を感じさせない動きが素晴らしいです。運動実践指導者であり、3B体操インストラクターである庄司氏の指導で、3B体操を中心に脳トレ、筋力トレからリラクゼーションまで内容の濃いプログラムになっており、個々の体力に応じて動けるよう配慮されているため、高齢になってからでも参加することができます。さらに、クラブでは年齢、体力に合わせたレベルの異なる教室の開催、年1回クラブフェスタにおける80歳以上の会員の「レジェンド表彰」、体力維持を実感するためのレク式体力チェックの開催など、多くのメニューが用意され、いくつになっても楽しめるクラブライフが実現されています。近い将来、100歳越えの会員が出てくるかもしれません。

スポーツを通じた介護予防



↑ いいね X

NPO法人斐川体育協会ひかわスポーツ夢クラブ(出雲市)

【事業名】こども夢スポーツ教室/毎月1回月曜日18:30~19:30

単発申込み可▷▷▷



対 象 小学生

小学生を対象とした多種目型スポーツ体験教室です。今年度は、これまで評判の良かった運動遊び、体操、フットサル、スラックライン、水泳、バレーボール、野球、ドッジボール、バスケット、スポーツ鬼ごっこに種目を厳選。ディオッサ出雲、スサノオマジック他多くの団体から指導が受けられるということで人気になっています。初日は県レクリエーション協会指導による「運動遊び」でスタート。ドッジビー、風船バレー、ユニホック等を活用した遊びを行いました。体を動かすことに重点を置いた内容であったため、楽しすぎて、子どもたちの動きが止まりませんでした。クラブでは、この他に子どもまたは家族対象プログラムとして、キッズうきうき体操、ママヨガ、スポらく教室も開催しています。Google フォームから土日や夜間でも、申し込みができます。

子どもの体力向上



↑ いいね X

総合型地域スポーツクラブは地域課題の解決に向けた取組を行っています!

- ①学校部活動との連携
- ②スポーツを通じた介護予防、健康増進
- ③子どもの体力向上
- ④障がい者のスポーツ参加
- ⑤スポーツによる地域活性化の推進
- ⑥その他 地域課題に関すること



島根県内の総合型地域スポーツクラブ連絡協議会加入クラブ

所在地		クラブ名	TEL	活動種目ほか
安来市	安来町	NPO法人さくら総合スポーツクラブ	0854-23-1923 (安来市民体育館)	テニス、ソフトテニス、バドミントン ビーチボール、ダンス、体操
	大塚町	みなみ総合スポーツクラブ	0854-27-0328 (大塚交流センター)	ウォーキング、ヨガ、レクダンス、セラバンド、フラダンス、スポ少など
松江市	宍道町	NPO法人しんじ湖スポーツクラブ	0852-66-8686 (宍道体育センター)	3B体操、動作術、ヨガ、ダンス、太極拳、健康体操、介護予防体操、よさこい、運動遊び、器械体操、スポ少など
	八幡町	竹矢スポーツクラブ	0852-37-0854 (竹矢公民館)	健康体力増進(多種目型)、スポ少(多種目型)
	大野町	おおの輪・和・ワークラブ	0852-88-2051 (大野公民館)	ウォーキング、ゲートボール、グラウンドゴルフ、フットサル、バレーボール、卓球、ラージボール卓球、ステップ 21
	東出雲町	NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも	0852-52-6722 (東出雲体育館)	バドミントン、器械体操、健美操、ヨガ、貯筋運動、陸上、エアロビクス、スローエアロビクス、ダンス、運動遊び、スポ少など
雲南市	加茂町	NPO法人 Yu-Gaku 加茂 スポーツクラブ	0854-49-7100 (雲南市加茂 B&G 海洋センターラソソテ)	レスリング、バスケット、サッカー、ダンス、硬式テニス、卓球、バドミントン、ヨガ、ピラティス、転倒予防体操など
	三刀屋町	みとやスポーツクラブ	0854-45-9222 (雲南市三刀屋文化体育館アスパル)	サッカー、卓球、器械体操、ヨガ、フォークダンス、水中運動、3B体操、スポーツ吹矢、エアロビクスなど
仁多郡	奥出雲町	奥出雲スポーツクラブ	0854-52-2672 (奥出雲町体育協会)	ヨガ、エアロビクス、フォークダンス
出雲市	矢野町	いずもスポーツクラブ 21	0853-25-1006 (出雲スポーツ振興21)	エアロビクス、太極拳、ヨガ、椅子ヨガ、健康体操
	白枝町	はまやまスポーツクラブ		
	今市町	出雲ファーストクラブ		ベタンク、ピンポン、グラウンドゴルフ、ウォーキングなど
	武志町	NPO法人リバーサイドスポーツクラブ	090-1684-2032 (山根)	バドミントン、ビーチボール、フィットネス トレーニング
	大津町・今市町	スポーツクラブおろち	090-1685-3512 (勝部)	スポ少
	斐川町	NPO法人斐川体育協会 ひかわスポーツ夢クラブ	0853-72-7411 (アクティエひかわ)	幼児体操、ダンス、ヨガ、ピラティス、ウエーブストレッチ、健康体操、ラージボール卓球、テニス、健康マージャンなど
	多伎町	スポーツクラブ多伎	0853-86-3766	健康体操、ヨガ、フォークダンス、山歩き、スポーツウエルネス吹矢、ノルディックウォーキング、盆踊り、器械体操など
大田市	大田町	銀ギン gin スポーツクラブ	090-4145-1536 (近藤)	3B体操、スナッグゴルフ、ファミリースポーツ、健康体操、トレーニング、スポーツウエルネス吹矢、書道など
邑智郡	川本町	かわもとスポーツクラブ	0855-72-0594 (川本町教育委員会)	野球、バスケットボール、バレーボール、フットサル、剣道、フィットネス、太極拳、フォークダンス、スキー
浜田市	金城町	NPO法人かなぎアスレチックきんた	0855-42-1238 (金城総合体育館)	グラウンド・ゴルフなど
	旭町	あさひスポーツクラブ	0855-45-1440 (浜田市教育委員会旭分室)	子どもスポーツ(多種目型)、スポーツ雪合戦など
	三隅町	みすみスポーツクラブ	0855-32-2565 (浜田市三隅B&G海洋センター)	吹矢、ソフトテニス、ダンス、剣道、グラウンド・ゴルフなど
	河内町	NPO法人浜田フットサルクラブ	090-5199-9830 (道岡)	フットサルなど
益田市	内田町	NPO法人ボアソルテスポーツクラブ	0856-25-7344 (大賀)	サッカー、フラダンス、体幹トレーニング、硬式野球、PNFCストトレ、マジックなど