

Hot sport club NEO

クラブと行政のみなさんにいち早くクラブ情報をお届け！

しまね広域スポーツセンター発行 松江市上乃木十丁目4番2号 公益財団法人島根県体育協会内



【今月はここに注目！】 #効果を上げるプログラム ▶▶ NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも
#今旬のダンスエクササイズ ▶▶ NPO 法人斐川体育協会ひかわスポーツ夢クラブ
#学校との連携 ▶▶ NPO 法人しんじ湖スポーツクラブ

あけましておめでとうございます！ 初〇〇でパチリ 📷

一年の計は元旦にありという言葉には、“物事は初めが大事、しかもしっかりした計画のもと着実にいきましょう。”という意味があります。Facebook には、早速、今年の活動初めの写真がアップされていました。どの写真も笑顔にあふれ、それぞれのクラブが新しい年に向かって好発進する様子が伺えます。島根県の総合型地域スポーツクラブのみなさん、今年もよろしくお祈りします。

Pegasus クラブ(益田市)



事業名 初日の出カヤック

言葉にならないくらいの絶景が待っている。



事業名 ソフトテニス初打ち

寒さに負けないこの笑顔、最高です！

NPO 法人ボアソルテスポーツクラブ(益田市)



事業名 初蹴り会

正月ならではの OB とのゲームで大盛り上がり！



クラブ訪問



NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも(松江市)

事業名 シェイプアップ教室 対象 どなたでも 指導者 金山恵美子(運動実践指導者・カイロプラクター)



バランスの取れた身体づくりを目的とした教室で、60～70代女性が多く参加しています。健康運動実践指導者やカイロプラクターの資格を持った金山氏が、豊富な知識をもとに有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをオリジナルプログラムにまとめ指導します。長く参加している会員からは、腰痛、膝痛が改善されたとの声もあり、楽しく動きながらも確実に効果を実感できる教室です。

現在、このクラブでは34教室を開催しています。県内クラブで最も多い教室数を誇るの、金山氏を含めたクラブスタッフが指導者を兼務しているためです。クラブ内に指導者がいることは大きな強みとなり、クラブ内外を問わず、幅広い事業展開に繋がっています。

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 ZUMBA教室 対象 どなたでも

指導者 小野由紀(ZUMBAインストラクター)

ZUMBAは、ラテン音楽を中心に「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンスエクササイズで、有酸素運動効果があり、筋肉を強化しながら全身の引き締めも期待できる人気のプログラムです。民間フィットネスクラブに多いコアなメンバーが集まりやすいですが、総合型クラブで開催することで、誰でも気軽に参加できる雰囲気になっています。運動が苦手な人、ストレス解消したい人や親子で参加したい人など多く集まり、しっかり汗をかけるくらいノリノリで動いていました。単発参加に向いている点も、クラブの「実用性」に合っています。



番外編

総合型クラブが小学校の授業になる！

NPO法人しんじ湖スポーツクラブ(松江市)

宍道小学校2年生の生活科で、しんじ湖スポーツクラブについて説明する授業が開催されました。数年前より、クラブは県委託事業「運動好きな子どもを育てるための地域連携事業」を受託し、宍道町内の小学校で体育の授業を行っています。これがきっかけとなり、毎年、小学校からの依頼でこのような機会を設けています。学校側は、様々な視点から地域を知り愛着を持ち、さらには体験を通したキャリア教育として基礎作りに繋げる意図があります。一方、クラブ側は、活動の目的、内容、地域との繋がりを話すことによって、子どもたちが地域の力に支えられていること、自分たちも支える力の一つであることを知り、将来にわたりクラブや地域に関わりたいという気持ちを持ってもらうという意図をもって話しました。気持ちよく芝生化された校庭、いつもとはちょっと違った面白い体育の授業、今では町の風物詩とも言えるキャンドルナイト、うちのおじいちゃんが元気になった運動教室等、いろいろなところでクラブと子どもたちが繋がっていきました。しんじ湖スポーツクラブの夢“笑顔で過ごすことができるまちづくり”は、このようなクラブの熱意ある活動により、確実に子どもたちに伝わったようです。

