

# Hot Sport Club

スポーツを楽しむ島根県民のための情報誌

2023  
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。✂オホ



NPO法人 しんじ湖スポーツクラブ

お問い合わせ

公益財団法人島根県スポーツ協会 生涯スポーツ課 TEL 0852-60-5053  
〒690-0873 松江市内中原町20-1 城南ビル 3階  
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

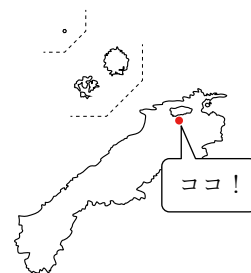
# NPO法人しんじ湖スポーツクラブ (松江市)

“0歳から100歳超えても参加できる”総合型クラブ☆



平成14年3月 現在の松江市宍道町にある宍道体育センターを拠点に設立。県内では最も歴史があり島根県を代表する総合型クラブです。活動は文化スポーツ活動だけにとどまらず校庭芝生化事業、介護予防・子ども体力向上事業、観光PR事業等も行っています。平成26年 東日本大震災復興支援をきっかけに始めたイベント「キャンドルナイト」も、クラブが中心となって地域団体による実行委員会を組織し開催しています。

このような活動を通してクラブは「人と人を繋ぎ」地域貢献を続けています。



## クラブ自慢の活動 いかにい！やらこい！たのしまこい♪がキャッチフレーズ♪

- 高齢者が元気に活動する『健康教室』 教室最高齢95歳！
- 地域ボランティア「しんじおやじクラブ」の『あそび塾』
- 保育士とのコラボで親子活動！！『こんぺいとうクラブ』
- 幼保園・町内小学校での運動指導！『わんぱくキッズ』
- 地域一丸で開催！東日本大震災復興支援

『キャンドル☆ナイト in しんじ』

- 様々な地域団体と連携する『ちょっこし動いて楽しま会』
- 楽しいこと大好きなスタッフぞろい！『おもてなし部』



クラブのレジェンド☆健康教室



カと心を合わせる♡キャンドルナイト



子ども達が  
元気で楽しく運動  
「わんぱくキッズ」



瑞風歓迎「おもてなし部」



キャンセル待ちが続出  
「こんぺいとうクラブ」



夢と感動を☆クラブフェスタ

## 表紙の活動 ～ぶらり散策ロードバイク～



「ロードバイクに乗りたい！」というクラブ事業部会での発言をきっかけに、地域住民の運動不足解消、ストレス発散、仲間づくりを目的に企画したイベントです。ママチャリOK、短めの距離設定、車の交通量が少ないコース、レンタル自転車の手配等、誰でも参加できるよう工夫。さらにクラブの近くにある出雲縁結び空港で飛行機を見るといふ楽しみも追加。天気にも恵まれ、「気持ち晴れ晴れとした。」「ロードバイクに関心をもった。」「飛行機が見れて良かった。」「もう少し長距離を走りたい。次はお弁当を持って行きたい。」等の感想が聞かれ、世代や経験を問わず楽しめるイベントとなりました。





# 1・2・3・4月のクラブ訪問～県内各地域での活動紹介～

大まかオオオオ

## Event

### 認定 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 2022 対 象 どなたでも

今回で3回目となるイベントですが、コロナ禍にもかかわらず、出雲市、松江市、雲南市等周辺エリアから、0歳～75歳まで伴走者も含め370名の参加がありました。開会式では最年少参加者、最年長参加者表彰に続き、斐川東中学校陸上部によるラジオ体操を実施。中学生の元気な声が会場中に響き渡り、370名が一斉に体操するという活気あふれる光景になりました。そして、ファミリーの部、一般の部、小学生の部に分かれて出走。ファミリーの部の参加者が最も多く、まるで“ランニングはファミリースポーツです！”と言っているような家族が多くありました。さらに、スポーツ経験の有無、国籍、障がいの有無に関係なく、幅広い参加があったのもこのイベントの魅力となっていました。 スポーツによる地域活性化の推進



↑ いいね X



### 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

大田総合体育館がコーディネーターとなり、スポーツに限らず幅広い地域団体が連携して開催しているイベントに協力団体としてクラブが参加しました。担当はクラブで教室を開催しているスナッグゴルフ。スナッグゴルフは“初心者でも楽しめるゴルフ”として人気が高く、この日も初めてクラブを握るという方が多く参加していました。クラブでは道具も用意していますので、お気軽にご参加ください。 スポーツによる地域活性化の推進

↑ いいね X

### 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 対 象 どなたでも

親子を中心とした地域住民にスポーツを楽しんでもらうことを目的として毎年3月に開催しているイベントです。2020年度は屋外でグラウンド・ゴルフ、2021年度は屋外でスウェーデントーチ&モルックというようにコロナ禍に合わせて内容を工夫しながら開催してきました。今回は久しぶりに通常開催に戻し、スローエアロビクスの準備体操後、ポッチャ、モルック等のニュースポーツ、スラックライン、ランバイク、吹矢等多種目スポーツの体験を行いました。さらに、クラブ内にある島根県スポーツウエルネス吹矢協会いわみ三隅支部によるデモンストレーションでは、県内トップレベルを誇るメンバーの技術に魅了されていました。4月からは隔週土曜日に県内で初めての「子ども対象吹矢教室」がスタートします。 スポーツによる地域活性化の推進



↑ いいね X

## NPO 法人さくら総合スポーツクラブ(安来市)

【事業名】AED応急手当の知識を学ぶ～救命講習会～

対 象 クラブ登録指導者

安来市消防本部警防課救急係から指導者を招き、教室の指導者を対象に胸骨圧迫とAEDの使い方を学ぶ救命講習会を開催しました。「胸骨圧迫のポイントは“強く・速く・絶え間なく！”」という指導に、参加者の腕にも力が入ります。AEDの使用についても、「いざという時に使えるためにはこのような機会はとても大切。」と、真剣に取り組んでいました。



↑ いいね ↓

## Class 参加者随時募集中！

### スポーツクラブ多伎(出雲市)

【事業名】スポーツウエルネス吹矢 対 象 おおむね65歳以上

日 時 毎月2回土曜日9:30～/13:00～ 会 場 多伎コミュニティセンター

今、男性に人気が高いスポーツと言えば「スポーツウエルネス吹矢」です（もちろん女性の参加もあります）。退職後の健康づくりを目的に参加する方が多く、中には慢性閉塞性肺疾患（COPD）と診断された人もいます。しかし、そんな様子はみじんも感じないくらい元気な様子を見ると、しっかり効果が出ているようです。大会に出ることもモチベーションとなり、お互いが切磋琢磨しながら楽しんでいます。さらに、1ゲームごとに的の消毒を徹底して行い、誰もが安心して参加できる環境づくりにも努めています。

スポーツを通じた介護予防、健康増進



↑ いいね ↓

## 認定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 対 象 小学生

日 時 毎月1回月曜日18:30～19:30 会 場 アクティーひかわ体育館ほか



小学生を対象とした初心者からスポーツ少年団まで参加できる多種目型スポーツ体験教室です。単発参加型、人気種目のみ厳選、Google フォームのネット申込みとなっており、いつからでも参加しやすくなっています。この日はスサノオマジックから指導者2名を招きバスケットボールを開催。ステップワーク、ペアでのボールワーク、最後は指導者も加わり学年別男女対抗ゲームを行いました。保護者にも、「単発参加型はいろいろ試すことができ、子どもが興味をもつスポーツを探せる。」と好評です。令和5年度も5月から開催です。

子どもの体力向上



↑ いいね ↓



## 銀ギン gin スポーツクラブ(大田市)

【事業名】 みんなで3B体操 対 象 どなたでも

日 時 毎週土曜日10:00~11:30 会 場 大田市民センター

3B体操は「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待でき、島根県でも普及しています。その中でも、大田市だけでなく周辺市町村からの参加もある人気教室で、50歳から90歳までが参加しています。そして、同じプログラムにもかかわらず幅広い世代が満足できるというところが凄い！参加者からは「多くが学べる教室」「年をとっても元気でいられる秘訣」と言われています。

スポーツを通じた介護予防、健康増進



↑ いいね ↓

## NPO法人ボアソルテスポーツクラブ(益田市)

【事業名】 KOBASトレ(体幹トレーニング) 対 象 どなたでも

日 時 毎週火曜日19:00~20:00 会 場 内田交流センター



アスリートから一般までを対象とし、パフォーマンスの向上、けがの予防、シェイプアップ等を目的にインナーマッスルを中心としたトレーニング教室(KOBASトレ)です。ストレッチポール、チューブ、トレーニングマット等を活用し、自分の体のバランスを確認しながら弱点を克服できるようトレーニングを行っています。参加者は20~50代が多く、肩こりや腰痛の解消、出産後の身体のメンテナンス、運動不足解消など、体に不安を持つメンバーばかりですが、KOBASトレによってかなり改善されています。自分の体に向き合う時間の大切さを実感しながら、生涯を通じて動ける体づくりをするスキルを身につけることができます。

スポーツを通じた健康増進



↑ いいね ↓

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



↑ いいね ↓

# 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	記載 ページ	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	P3	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	表紙 P1	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、健康体操など
	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	NPO法人出雲スポーツ振興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			
	大津町 今市町	出雲ファーストクラブ		090-7540-6383	パタンク、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	認定NPO法人斐川体育協会 ひかわスポーツ夢クラブ	P2・3	0853-72-7411 (アクティーひかわ)	幼児体操、ダンス、ヨガ、ピラティス、ウ ェーブストレッチ、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	P3	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	P2・4	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	P2	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
	内田町	NPO法人ボアソルテスポーツクラブ	P4	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