

みんなでつくろう総合型地域スポーツクラブ

発行元
NPOつけちスポーツクラブ

第14号

〒508-0351
岐阜県中津川市付知町 5692 番地
TEL:0573-82-2005/FAX:0573-82-2257
E-mail:info@tsukechi-sc.org
http://tsukechi-sc.org/



この事業はスポーツ振興くじ助成金を
受けて実施するものです。

元気クラブ（青山エッセンス大学）

昨年6月15日（水）から始まったNPOつけちスポーツクラブ主催の青川フェニックス大学『元気クラブ』が11月2日（水）で最終回を迎えました。

足腰の筋肉を維持して強化する無理をしない体操を基本に行い、水中運動や河川公園のウォーキング、ペタンク、マレットゴルフ、救急救命、特別講師による体操など、多彩なプログラムで14回講座を行いました。

この『元気クラブ』は、付知B&G海洋センターの指導者が押し進めている「転倒・寝たきり予防プログラム」に従い指導し、月に1回健脚度測定を行いました。

最終回の測定では、みなさん大変良くなっていて『元気クラブ』で元気になっていただけたとスタッフ一同喜んでいました。

来年度も『元気クラブ』を開催したいと思っています。多くの方の参加をお待ちしています。



寄付ありがとうございました

昨年九月に催された五社巡祭の「厄年みこし」の皆様より、NPOつけちスポーツクラブへ寄付をいただきました。

これもひとえに当クラブの活動をご理解いただいていることだと身にあまる光栄に存じます。

これからの「スポーツで地域と子どもを元気にしよう！」を合言葉に「地域みんなでつくり、育てる総合型地域スポーツクラブ」を目指し、力を注いでいきたいと思います。

皆様、本当にありがとうございます。

厄年みこし（昭和四十六・四十七年生）



貯筋運動教室

全国に約3,200ヶ所ある総合型地域スポーツクラブの中で、(財)健康・体力づくり財団のモデル事業として「貯筋運動」を実施する15ヶ所の拠点のひとつに当クラブが選ばれました。

財団の貯筋運動養成コースで学んだ健康運動指導士の柘植信一郎先生に正しい方法による貯筋運動を指導していただき、9月から12月まで、週1回ペースで「貯筋運動教室」を開催しました。

24名の方に受講していただき、『線路は続くよどこまでも♪』の替え歌に合わせて、もも上げや椅子に座った状態での腹筋運動などを行い、楽しく汗を流しました。

自宅でも毎日続けて運動を行い、行った運動の種類と教を金額として「貯筋通帳」に記帳します。

12月には多くの方が『高額貯筋者』になっていました!!



練習ロボット寄贈

中学卓球部に練習ロボットを寄贈していただきました。いろんな球種をコントロールすることができ、試合に近い練習や複雑に球種を織り交ぜ、前後左右の不規則な練習までこなせる優れたものです。中体連に向けた練習には間に合わなかったのですが、これからの中学卓球部にとって頼もしい存在になりました。



愛称「totoバス」

11月9日にスポーツ振興くじ（toto）の助成を受けて購入した、29人乗りのマイクロバスが届きました。11月10日に開催した、「toto会議」で指導者及び運営委員の方々にお披露目することもできました。11月11日、交通安全のための御祈禱をしていただき、これですべてでも運用を開始できるようになりました。

中学バレー部が一番最初にtotoバスを利用して山岡中学（恵那市山岡町）へ練習試合に行き、乗り心地が良かったと大変好評でした。

今後、多くのサークルや団体のみなさまにtotoバスをご利用していただきますので、よろしくお願います。



つけちハツラツウォーキング

付知の裏木曾国有林を歩く恒例の「ハツラツウォーキング」を11月5日（土）に開催しました。

今回は紅葉の付知峡を渡合キャンプ場まで歩きました。付知峡の入口と赤石園から渡合キャンプ場まで歩く8Kmと5Kmの2つのコースです。

「古事の森」では、裏木曾古事の森有成協議会の方が、『木の文化を支える森。その中の古い建物の修理などに必要な木材のための森づくり』の活動について説明してくれました。

ウォーキングのあと、参加賞の「倉屋温泉おんぼいの湯」の入浴券で温泉に入り、ウォーキングの疲れを癒して帰りました。



全国大会出場者

- 柔道
 - 第42回全国中学校柔道大会和歌山大会 伊藤寛康 個人戦男子 66kg級
- 空手道
 - 日本スポーツマスターズ2011右川大会 桂川明代 空手道競技 女子「組手2部」
- 軟式野球
 - 第56回全国高等学校軟式野球選手権大会
 - 第66回日本体育大会 高等学校軟式野球競技 中京高校 星島光快
- ウエイトリフティング
 - 第66回日本体育大会 ウエイトリフティング競技 早稲田大学 伊藤大永

NAOJきスポーツクラブ J.V.バレーボール大会

第6回NPOつけちスポーツクラブジュニア・バレーボール大会を10月16日（日）に開催しました。

中津川市内の中学校を中心に恵那市、瑞浪市、加茂郡、土岐市からも参加して、16校が付知中学校体育館とB&G海洋センターアリーナの2つの会場にわかれてトーナメント形式で熱戦を繰り広げました。

優勝は「福岡中学」、準優勝は「蛭川中学」、3位は「東白川中学」でした。付知中学は2回戦で「蛭川中学」と対戦し、健闘しましたが惜敗しました。



