

みんなで作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。

厄年みこし(昭和四十六・四十七年生)

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
いきたいと思えます。
皆様、本当にありがとうございます。



元気クラブ(青丘エッセンス大学)

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
の青丘フェニックス大学『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
っていただけだとスタッフ一同喜んでいま
す。

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。



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、これでいつでも運
用を開始できるようになりました。



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!!



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きんぎょスポーツクラブ

Jr.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。



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。



