

[しまね総合型地域スポーツクラブ連絡協議会広報誌]

ほっと すぽーつ くらぶ Hot Sport Club

2024

autumn
winter

い
っ
だ
っ
て
本
気
!

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に、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。

【表紙】 企業・職域対抗フットサル交流会の一コマ (P1)





Facebook

地域の笑顔はクラブの宝

グラウンド・ゴルフは、近年、県内各所で見かけられるようになり、競技人口も高齢者ではトップ3に入るほどの人気となりました。それに合わせて、様々な大会も開催されています。しかし、遠くで開催される大会には参加できない高齢者も多いはず。そこで、クラブは、日常的な活動場所の近くで、気軽に参加できる小さな大会「ふれあいグラウンド・ゴルフ大会」を開催しています。クラブスタッフは、地域のあの人を誘おう、あの人に声をかけようといつも思っています。この日は、クラブスタッフの誘いで、脳梗塞で運動から遠ざかっていた人も参加していました。現地に来るまでは不安だったようですが、いざ始めると笑顔でプレー。休憩中も笑顔で会話。笑顔の輪がどんどん広がっていくように見えました。こんな顔を見たら、クラブスタッフの苦労なんて吹き飛んでしまいます。小さな積み重ねひとつひとつが、地域の高齢者の幸福感を高め、クラブのやりがいにも繋がっています。



ホームページ

山村に響き渡るフットサルの声

スポーツを楽しむのに、年齢・性別・経験・国籍なんて関係ない。そんなスポーツ大会「企業・職域対抗フットサル交流会」が、毎年、やさかフットサル競技場で開催されています。この大会は、フットサルを通して交流を図ることを目的に、日本フットサルリーグ加盟チーム ポルセイド浜田の選手がスタッフとなって、毎年開催している“アマチュアが主役”の大会です。エンジョイ（勝敗関係なく気軽に楽しむ）、アクティブ（勝敗にこだわり本気でプレーする）という2カテゴリーに分かれているため、誰でも気軽に参加できます。この日、のどかな山奥の会場には、県内の企業・職域を中心に作られた16チームが集結しました。ゲームでは、大人が子どもにドリブルで抜かれたり、往年の名選手が鮮やかなゴールを決めたり、予想外の珍プレー、好プレーが続出。観客席も大きなため息や歓声を上げながら、選手と一緒に楽しんでいました。

来年の秋にも、引き続き開催予定です。仲間と一緒に参加してみたいはいかがですか。



ウォークで繋がる地域住民の輪

朝から、幼児を連れのお母さん、スポーツウエアを着た小学生、お茶飲み仲間の高齢者など多くの人が集まり、にぎやかな声。「くにびきウォーク」のスタートです。はまやまスポーツクラブは、コミュニティセンターと協力を、平成12年のクラブ設立時から、毎年、ウォーキングイベントを開催しています。この日は、サッカースポーツ少年団とその家族を中心に、幼児から70代まで約130名もの参加がありました。準備体操をしっかりと行った後、5 kmのコースに出発。完歩後には、地域の食生活改善推進委員から豚汁とパンが提供されました。実は、これが一番の楽しみ！終了後の会場では、温かい食べ物だけでなく、温かい会話を楽しんでいるようでした。近年、防災等の観点からも、地域コミュニティの大切さが言われていますが、この地域にはその心配はないかもしれません。

総合型地域スポーツクラブは、子どもから高齢者までが交流できる機会を作り、地域の活性化に貢献しています。



みんなで走れば楽しい!美味しい!

金城町では、金城総合体育館周辺を中心とした穏やかな環境を生かし、「金城マイペース健康マラソン大会」を開催しています。中山間部とあって、アップダウンのあるコースですが、多世代が参加できるよう距離・部門等も工夫されているため、小学生とその保護者と一緒にタイムに挑戦したり、陸上教室に通う小中学生が日頃の練習成果を発揮したり、中高年のランニング愛好家には自分への挑戦の機会になっていたり。幼児から70歳まで82名のランナーが、思い思いのペースでマラソンを楽しみました。そんな参加者を迎えるスタッフも温かい。金城町食生活改善推進委員は、疲れた体に栄養を!と、地域で採れた野菜10種類以上を煮込んで作った豚汁を、参加者一人一人に声掛けしながら配っていました。来年も11月上旬に開催予定です。

なお、この大会では、「駅伝競走大会」が同時開催されており、8チーム40名の激走も繰り広げられました。



ヨガ教室

〈スポーツを通じた健康増進〉

みなみ総合スポーツクラブ

安来市 対象 どなたでも 日時 毎週木曜日 会場 大塚交流センター

体を緩め心も和ます

「次は体幹を使い鍛えるテーブルのポーズ。アルダ プルヴォッタナーサナ。」講師の明瞭かつ丁寧でなめらかな誘導に、思わず体が反応し、無意識のうちにちょっと頑張っている。そんなヨガの魔法にかかっているような教室です。計算されたプログラムですが、参加者には少しきついポーズもあります。それを、「よく頑張ったね。」と講師の声が癒してくれます。さらに、この魅力は合間の休憩時間に交わされる講師との会話にもあります。小さい教室だからこそ講師と参加者の距離が近く、コミュニケーションがモチベーションになります。参加者からは、「普段はあまり運動をしません、ここに来たら心身ともにすっきりして気持ちいいから続いています。」という声が聞かれました。教室が始まって10年。変わらない健康づくりの場がここにあります。



まめなか健康教室

〈スポーツを通じた健康増進〉

竹矢スポーツクラブ

松江市 対象 主に竹矢地域住民 日時 年15回程度 会場 竹矢公民館ほか

やりたい気持ちを後押し！

公民館やスポーツ推進委員、地区体育協会、地区社会福祉協議会によって、地域住民のニーズをもとに、様々な内容が企画されています。ラジオ体操講習会、ストレッチと軽運動、ヨガ、スローエアロビック、レクリエーション、セルフケアと薬膳講座、救命救急法等。この日はフィットネスフラ体験でした。フィットネスフラとは、ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスのステップやハンドモーションを楽しみながら、下半身から指先まで全身を動かす有酸素運動プログラムです。穏やかな動きですが、曲が進むうちに、しっかりと汗をかいていました。参加者は好きなプログラムを選択できますが、一年を通じてバラエティ豊かなプログラムを体験することも楽しいようです。

このような活動を通じ、地域住民がやりたい運動を見つけ、元気で主体的な活動に繋がっていくことを期待しています。



みんなで3B体操教室

〈スポーツを通じた健康増進〉

銀ギンginスポーツクラブ

大田市 対象 どなたでも 日時 毎週土曜日 会場 大田市民センター

何歳になっても一緒に動ける楽しさを

大田市にある大人気の3B体操教室。周辺市町村からの参加もあり、現在、50～80代まで約20名が参加しています。音楽に合わせてリズムカルに体を動かすことにより、飽きずに楽しく運動できるのが3B体操ですが、特有の道具を使うことにより、年齢にかかわらず同プログラムを行うことができるのも大きな魅力です。特に、輪をつないでベルト状にしたベルダーを使ったプログラムは、中高年に必要とされる関節の可動域を広げたり、姿勢をサポートしながら筋力強化をしたりするのにぴったり。道具を使うことが、効果も楽しさも倍増させていました。このように、運動から得られる満足感は継続力に繋がり、継続力は高齢になっても変わらない体力に繋がるというプラスのサイクルを生み出しています。



ジュニアスポーツ教室（スポーツ雪合戦） 〈子どもの体力向上〉〈スポーツによる地域活性化の推進〉

あさひスポーツクラブ

浜田市 対象 小中学生 日時 毎週土曜日 会場 旭公園市民体育館ほか

地域で育むスポーツが地域の誇りに

小中学生を対象に行われている多種目型スポーツ教室で、陸上、トランポリン、器械体操、ニュースポーツ等を行います。同時に、年度末のスポーツ雪合戦の大会に向けて体力づくり、スキルアップを図っています。スポーツ雪合戦は、楽しみながらフットワーク、ヘッドワーク、チームワーク向上を図ることができる、成長期には最適なスポーツです。地域での存在感も絶大で、小学生から40代前半くらいまでの人なら一度は経験したことがあるとのこと。クラブの子どもたちは、多種目スポーツで鍛えられた体力で、毎年、各種ジュニアの大会で好成績を収めています。指導は全て地域の指導者。子どもたちにとっては目標であり、地域のために頑張る姿を見せられる「地域の先生」。子どもたちのスポーツ環境を、笑顔で守り続けています。



しまね総合型地域スポーツクラブ連絡協議会加入クラブ

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！

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		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	P3	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	P3	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）
	上大野町	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、スローエアロ ビク、ダンス、運動遊び、スポ少など
雲南市	加 茂 町	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、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	P2	090-9506-4920 (岸)	グラウンドゴルフ、ゲートボール、ターゲット バードゴルフ、ペタンク、ダイヤゾーン、スポ 少など
	大 津 町 今 市 町	出雲ファーストクラブ	P1	0853-23-5114 (行長)	ペタンク、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
	斐 川 町	NPO法人斐川スポーツ協会 ひかわスポーツ夢クラブ		0853-72-7411 (アクティビかわ)	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、バレーボール 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	P4	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、柔道、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	P2	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	P4	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	P1	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