

[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

summer

遊びてんせー!



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もらうため、スポーツ庁が推進している地域活動団体です。

【表紙】カヌー教室のーコマ (P1)

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

〒690-0015 松江市上乃木十丁目4番2号 島根県立水泳プール内 URL <https://www.shimane-sports.or.jp/>

国庫補助事業



子どもの体づくり NPO法人さくら総合スポーツクラブ 安来市

地元の海で思いっきり遊ぼう!



ホームページ

さくら総合スポーツクラブと言えばテニスですが、年間通じて色々な種目のイベントも開催しています。その中の一つであるカヌー教室は、小学生を対象に、夏の思い出作り、普段体験できない特別なスポーツ体験を目的とした夏のイベントです。会場となっている十神山なぎさ公園は、市街地から近く、きれいな砂浜、穏やかな中海、湾内の亀島が魅力。その環境を生かし、まずは浅瀬でカヌーの漕ぎ方練習。安来中央スポーツ少年団の丁寧な指導であっという間に上達すると、片道15分の亀島に向かってひとりで漕ぎます。そして、亀島上陸後は、防波堤からダイブ!これが大好評。子どもたちは時間を忘れるくらい何度も何度も飛び込みました。そして、浜に戻ると、サップの練習や海の中のボール遊び。カヌーだけでなく、沢山の海遊びを学び楽しむ姿に、子どもたちのたくましさを感じるひとときでした。

来年度も開催します。プライベートビーチのような海で、自然を満喫してはいかがでしょうか。



子どもの体づくり NPO法人SPORTIVOひがしいずも 松江市

夏休みはクラブで過ごそう



ホームページ

東出雲体育館では、毎日、朝早くから多くの子どもたちの声が響いています。小学1年生から6年生まで約100名が集まり、夏休みの宿題中です。中には、低学年の宿題を教えている高学年の姿も。懐かしささえ覚える光景です。

宿題タイムの後は、みんなでスポーツ体験です。20日間にわたり、器械体操、ダンス、コーディネーショントレーニング、スナッグゴルフ、卓球等、その年度ごとに様々な種目にチャレンジします。

「器械体操」では、低学年、高学年に分かれ、各世代に合わせた体験を行いました。特に、高学年で行ったバク転練習は、ここでしか味わえない異次元体験。その面白さに子どもたちは大盛り上がりでした。他のスポーツも、運動が苦手でも楽しめるように工夫されており、子どもたちの運動への興味は益々高まっているようでした。

SPORTIVOひがしいずもは、気軽さ、低価格で、子どもたちの日常に溶け込む事業を提供しています。



地域活性化

NPO法人リバーサイドスポーツクラブ

出雲市

垣根を越えたバドミントン大会



ホームページ

日本におけるバドミントンの競技人口数は、公式試合に参加せず楽しんでいる人たちも含めると約800万人で、サッカー、テニスをしのご人気スポーツと言われています。リバーサイドスポーツクラブでは、そんなバドミントン好きな仲間の交流を目的に、誰でも参加できる大会として、団体戦を年2回、ダブルス個人戦を年4回程度開催しています。「リバーサイドスポーツクラブ主催の大会ほど、競技性を保ちつつも、多様な人たちが参加できる大会は他にはない。」と言われるほど、誰でも参加でき、誰でも楽しめる魅力的な大会です。



その一つである「しまねクラブカップバドミントン出雲交流大会」には、小学3年生から60代後半まで初心者、競技者を問わず、各地域のサークル団体、小中学生のジュニアクラブ、高校部活動等、28団体170名が参加。中には、全国的に障がい者が参加できる大会が少ないとの理由から、東京から両足義足の方の参加もありました。障がいの有無も関係なく、白熱したゲームが繰り広げられました。熱中症予防対策のかき氷サービスも大好評！氷を食べながら、お互いのバドミントン愛に会話も弾んでいました。



地域活性化

スポーツクラブ多伎

出雲市

全国の鉄人が多伎町に集結!



ホームページ

多伎町は日本海に面した自然豊かな町です。その自然を生かした「出雲市市制施行20周年記念 第39回スイムランIN多伎」が開催されました。「スイムランIN多伎」は、1986年より地域活性化を目指して始めたスイム&ランニングのアクアスロン。今年、39回目(サンキュー)の記念大会を迎えました。参加者から昨年の倍ほど暑いように感じるという声が聞かれる中、東は埼玉県から西は長崎県まで、22歳から最高齢は男性82歳、女性75歳まで、212名がエントリーし183名が元気に完走しました。



一方、裏ではスポーツクラブ多伎が、約250名を超えるボランティアスタッフを束ね、安心安全かつアットホームな大会を支えます。受付から給水、捕食、シャワーまで、「ボランティアは楽しい!」と言う地元多伎中学校、スポーツ少年団の子どもたち。「疲れている時にもう一度頑張る元気がもらえる。」という参加者。お互いに大会を楽しんでいる様子が印象的でした。

来年は、いよいよ40回記念大会を迎えます。



ニュースポーツ教室

〈子どもの体力向上〉〈スポーツを通じた健康増進〉

おおの輪・和・ワーククラブ

松江市 対象 どなたでも 日時 毎月1回木曜日 会場 大野小学校

近所×スポーツ=楽しい居場所

クラブでは、月1回ニュースポーツ教室を開催しています。会場には、バドミントン、スポンジテニス、ポッチャ等、いろいろな道具が用意されており、集まってきたメンバーは、やりたい種目をやりたい形で行います。指導者である大人が、一緒に動きながら見守る中で、子どもたちは思いっきり汗まみれになって楽しそうに動きます。種目をミックスしたり、コートを広げたりしたかと思うと、一方では、正式ルールを教えられて勝負したり。まるで「スポーツ」というあそび場が自然と地域にできているようです。

少子化が進む大野地区ですが、「動くことが好きだよ。」「友達がいるから楽しい。」「近くだからすぐ来れるよ。」という子どもたちの声に応じて、クラブは素敵な居場所づくりを続けています。



美クササイズ教室

〈スポーツを通じた健康増進〉

Yu-Gaku加茂スポーツクラブ

雲南市 対象 高校生以上 日時 毎週月曜日 会場 雲南市加茂B&G海洋センターラソンテ



ホームページ

長持ちする体をつくる

雲南市加茂B&G海洋センターラソンテは、厚生労働省の健康増進施設の認定を受け、近年は、より地域住民の健康づくり事業に力を入れています。施設には、健康づくりに関心を持った子どもから高齢者までが多く集まり、日々、教室は賑わっています。中でも、

この教室は健康を維持するために体を整えることを目的とした教室です。特徴は、最初にストレッチポールを使用し、日常生活からくる体の歪みを修正すること。これによって、後半のエクササイズ効果がぐっと上がります。その上で、後半は週替わりでリズム運動、チェアエクササイズ、ウエープリング、自重トレーニングを行います。プログラムを週替わりにより、体に様々な刺激を与えるだけでなく、膝痛、腰痛があってもプログラムを選択してマイペースで参加できるようになっているのが魅力です。



- 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

ボン・ジ・ボーラ (小学生サッカー)

〈子どもの体力向上〉



ホームページ

NPO法人ボアソルテスポーツクラブ

益田市 対象 小学生 日時/会場 毎週月曜日/ポリテクカレッジ島根、毎週水曜日/内田交流センター、毎週金曜日/岡見小学校

コーチは憧れの中学生

益田市、浜田市、江津市の3か所で、小学生を対象に、個人スキルの向上を目的に開催しているサッカーの定期教室です。ボン・ジ・ボーラとは、“ボール扱いに卓越する”という意味で、教室では、一人一つボールを持ち、ボールを扱える・持てる感覚・技術の習得を目指し、基礎技術（ドリブル・リフティングなど）を中心に練習しています。毎週、同クラブのジュニア・ユースチームの中学生3名がインストラクターとして小学生の指導にあたります。小学生にとって年齢の近い中学生は、身近な目標であり憧れの存在。教えてもらうことが楽しくて仕方ないという様子で、何度も何度も先輩に挑んでいました。中学生にとっても、小学生への指導経験は、自己肯定感を高めるいい機会になり、より高みを目指す原動力になっています。

ボアソルテスポーツクラブでは、サッカーを目的とした進学サポートも行っています。



キックボクシング教室

〈子どもの体力向上〉〈スポーツを通じた健康増進〉

みとやスポーツクラブ 雲南市

対象 4歳～一般 日時 毎月2回木曜日
会場 雲南市三刀屋文化体育館アスパル



ホームページ

少人数制で、4歳～小学6年生対象1クラス、中学生～一般対象2クラスに分かれ、子どもから大人までがいい汗を流しています。本格的にグローブを付け、指導者のミットに向けパンチ、キックといい音が鳴り響きます。肩で息をするくらい追い込みますが、これがとても気持ちよく、子どもも大人もストレス解消に繋がっているようです。



吹矢教室

〈スポーツを通じた健康増進〉

みすみスポーツクラブ 浜田市

対象 どなたでも 日時 毎週火曜日
会場 浜田市三隅B&G海洋センター



ホームページ

まさに生涯現役を証明中！スポーツウエルネス吹矢の活動は、いつも活気にあふれ、地域を牽引する元気な存在です。楽しむこともオッケー、大会を目指すこともオッケー。そして一番大切にしているのは、人と人との繋がりと温かさ。スポーツを通じた地域づくりを伝えようと撮影に臨みました。



「T SKさんいん中央テレビ
しまねっんの宅配便」に出演しました！



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	P1	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		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)
	上大野町 おおの輪・和・ワークラブ	P3	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	P1	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	P3	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	P4	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		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		090-7540-6383 (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	P2	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 (アクティエーひかわ)	幼児体操、ダンス、ヨガ、ピラティス、ウエーブストレッチ、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	P2	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		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		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	P4	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
益田市	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ストレ、マジックなど