



# クラブインフォメーション

発行:(公財)鳥取県スポーツ協会 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地 鳥取県議会棟別館内  
TEL:0857-26-7802 FAX:0857-26-8133 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com 令和6年7月 第179号



## 令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業:NPO法人ウルTRASポーツクラブ



Vステップ



サイドアップ



ウェーブストレッチリングを使って足指のストレッチ

令和6年6月1日(土)・8日(土)、NPO法人ウルTRASポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ」(県スポーツ協会補助事業)で「心も体もリフレッシュ! 簡単エアロ&ヨガ」を幸神体育館(境港市)で開催しました。

※目的:年齢・性別・障がいの有無にかかわらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進する。

【参加者】 6月1日(土) 22名  
6月8日(土) 22名

【内容】 簡単エアロ⇒マーチ・マンボステップ・ステップタッチ・グレープパイン・レッグカール・Vステップ等、  
様々なステップを取り入れた有酸素運動を行いました。

ストレッチ⇒ウェーブストレッチリングを使って全身のストレッチ

ヨガ⇒合蹠(がっせき)前屈のポーズ・猫のポーズ・橋のポーズなど、呼吸に合わせて数種類のポーズを行い、ガス抜きポーズ・シャヴァーサナでリラックスしました。

大好評の「簡単エアロ&ヨガ」は6月をもって終了しました。次回もたくさんの参加お待ちしております。



ウェーブストレッチリングを使って体側のストレッチ



猫伸びのポーズ



前屈のポーズ

連絡先  
NPO法人ウルTRASポーツクラブ事務局  
金坂 博  
TEL:0859-57-5170  
E-mail:ultra-cs@sea.chukai.ne.jp

# 令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業：倉吉サンリンク・スポーツ



ルール説明



先攻・後攻を決めるジャンケン



ジャックボールを投げる

令和6年6月22日(土)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業：みんなdeユニスポ<sup>※1</sup>」(県スポーツ協会補助事業)で「ボッチャ<sup>※2</sup>体験会」を小鴨コミュニティセンターで開催しました。

※1目的：年齢・性別・障がいの有無にかかわらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進する。

※2ボッチャは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白い球に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにジャックボールに近づけるかを競います。

初心者の方が居られたため、最初にやり方とルール説明を行い、2人対2人では4エンド、3人対3人では6エンド対戦しました。

最初は投げ方のコツが掴めず、方向がなかなか定まりませんでしたが、休憩の間も投げる練習をされ、徐々に思った方向に投げれるようになり、楽しくゲームを進めることができました。

体験会の最初と最後では、全く別人のように上達されました。

初めて体験された方は、「楽しかったです。また参加したい。」と満足そうに言われました。

できるようになると嬉しいし、楽しいですね。

まだ体験されたことが無い方は、是非参加してみてください。



後攻・青ボールを投げる



遠い青ボールのチームが投げる



赤の大量得点

連絡先  
倉吉サンリンク・スポーツ事務局  
杉谷 哲治  
TEL:090-6436-9196  
E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

## 令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業：(一社)にちなんスポーツクラブ



エア体操マットの上で後転の練習

令和6年6月26日(水)、(一社)にちなんスポーツクラブ主催の「令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業：みんなdeユニスポ※」(県スポーツ協会補助事業)で「放課後運動遊びクラブ」を日南町体育館で開催しました。

※目的：年齢・性別・障がいの有無にかかわらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進する。

今回は、(一社)ほつきスマイリースポーツクラブの瀧田祐吉さん(アシスタントマネージャー)が視察に来られ、足羽さんと青戸さんが指導されているマット運動の補助をしながら、ちょっとしたコツを子どもたちに教えました。

足羽さん・青戸さんが子どもたちを指導する上で、瀧田さんの子どもたちに対するアドバイスや言葉かけはとても参考になり、瀧田さんにとっても、他のクラブがどのように指導されているか、どのような用具を使用しているか、とても参考になったと、お互いに得るものが多かった指導者間交流にもなりました。

子どもたちは、エア体操マットの上で前転・後転の練習、エアロールインフレーターを使ったバク転の練習を何度も繰り返しました。

指導者の方々は、指導したことができれば褒めてやることを常に心がけ、子どもたちが楽しく身につけてもらえるような指導をされていました。子どもたちの吸収力の早さには本当に驚かせられます。子どもたちの可能性は無限大！！



エアロールインフレーターを使ってバク転の練習

スラックラインでは、跳び箱の上に張った専用ラインの上をバランスを取りながらゴールまで進む練習を何度も繰り返しました。

「競技スポーツは嫌だけど、楽しんで身体を動かすことが好き！」という子どもも居て、この放課後運動遊び教室を楽しんでいるようです。

子どもたちは来た時から帰るまでずっと動きっぱなしで、子どもたちの持て余すエネルギーを感じ、楽しく身体を動かすことの大切さを実感しました。



スラックラインに挑戦

連絡先 (一社)にちなんスポーツクラブ事務局 足羽 覚  
TEL:0859-83-1007 E-mail:nichinan.sc@gmail.com

## 令和6年度鳥取型障がい者スポーツ推進事業：倉吉サンリンク・スポーツ



グラウンド・ゴルフの様子

令和6年6月15日(土)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「鳥取型障がい者スポーツ推進事業※<sup>1</sup>」(障がい者スポーツ協会受託事業)で「モルック※<sup>2</sup>」と「グラウンド・ゴルフ※<sup>3</sup>」を県立倉吉養護学校グラウンドで開催しました。

※1 目的: 特別支援学校の学校体育施設を拠点として、特別養護学校の在校生及び卒業生、地域住民等が、障がいのあるなしに関わらずスポーツの楽しさを共に味わいながら、体力の向上や豊かな生活の実現、共生社会の実現を目指す。

※2 モルックとは、モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttl(木製のピン)の倒れた合計得点が50点ぴったりになり得点したチームが勝ちとなるゲームです。

※3 グラウンド・ゴルフとは、スタートマットからホールポストにボールが入るまでの打数を数えて、その打数が少ない方が勝ちになるゲームです。

【参加者】 18名(生徒・先生・保護者・地域の方)

参加者を6人ずつの3グループに分け、2グループはモルックを4エンド・1グループはグラウンド・ゴルフを8ホール体験し、全てのグループがグラウンド・ゴルフを体験するまで続けました。

1つのグループに養護学校の生徒が1ずつ入り、地域の方に教えてもらいながらスコアをつけて回りました。

モルックでは、3回連続してスキttlを倒せず失格になったり、奇跡の投球でピンポイントで命中させたり、グラウンド・ゴルフでは、ホールポストのすぐ横にボールが止まってもホールポストの脚に当たって入らなかったり、それぞれの種目の楽しさを知ってもらいました。

※次回は、7月6日(土)同会場で同種目を開催します。



モルックの様子

連絡先  
倉吉サンリンク・スポーツ事務局  
杉谷 哲治  
TEL:090-6436-9196  
E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

# 令和6年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ研修会を開催しました



研修会の様子(倉吉体育文化会館小研修室1)



考える人ポーズで3人シンクロ

令和6年6月29日(土)・30日(日)、「令和6年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ研修会※」(日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー養成コース)を、県立倉吉体育文化会館小研修室1で開催しました。

※目的:総合型地域スポーツクラブの運営に必要なマネジメントの基礎知識を有する人材を養成するとともに、関係者のクラブ運営に関する知識・理解の向上

【講師】 渡辺 泰弘 氏(広島経済大学経営学部スポーツ経営学科 准教授)

## 【日程/内容】

	午前	午後
6月29日(土)	「地域スポーツクラブとは」 「地域スポーツクラブの現状」 ワーク	「クラブのつくり方」 ワーク
6月30日(日)	「クラブマネジャーの役割」 ワーク	「クラブの運営」 ワーク

## 【参加者】

スポねっとちづ	佐々木 廣	
若桜クラブ	前住 孝行	前住 総一郎

参加された方は、既に資格を取得されクラブ運営に関わって居られる方々ですが、1年に1度は総合型クラブの事を思い返す機会として参加し、真剣に取り組んでいただきました。

総合型クラブの普及から30年程が経過し、総合型クラブを取り巻く状況も変化しています。

クラブの現状を知る、立ち上げ当初の思いや今後のクラブが目指す姿を考える良い機会となりました。

渡辺先生・参加者の皆さま、2日間お疲れ様でした。



前住さん親子



佐々木さん