

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7年4月 第188号

かけっこ教室:NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

幼児クラス(年中・年長)



時計で開始と終了時間を伝える



ボールを相手コートに投げ入れる



マーカーコーンの回りを走る



バランスディスクに乗ってみる



バランスディスクの上で片脚立ち



バランスディスクの上でマーカーコーンにタッチする



バランスディスクを渡る



ダッシュ

令和7年3月9日(日)、NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ主催の「かけっこ教室」があいみドームで開催されました。

【指導者】 池田 幸弘さん

【対 象】 幼児(年中・年長) 小学生(1年生～6年生)

4月からスタートする「陸上クラブ」(ZEROONE TOTTORI)の体験イベントとして、幼児クラスと小学生クラスを実施しました。

幼児クラスでは、開始時間と終了時間を時計でわかりやすく伝え、元気よく挨拶をして始めました。

ボールを投げたり、四角く並べたマーカーコーンの回りを走ったり、バランスディスクを使ってバランスを取ったり、アヒル歩きやスキップ・走る等、たくさんの動きをしてみました。

小学生クラスでは、2人1組でサークルの中に居る人が取りやすいように両手を使って色んな体勢から投げる練習、リズムステップ(前向き・後ろ向き・横向き)に手の動き(1肩・2上・3胸の前で腕をクロス)練習、歩く・スキップ・走る(前向き・後ろ向き)、ミニハードルを使った練習、ジャンケンリレー等、盛りだくさんのメニューをこなしました。

普段ほとんど行わない動作で、子どもたちは苦戦していましたが、とても楽しく体験できたようです。

池田コーチから、「色んなことをすると自分の得意や苦手がわかる。左右両方を使うことが大切です。」と、運動の基本やリズム運動を取り入れ、様々な競技につながるような体の動かし方を指導していただきました。

また、挨拶の大切さ、話を聞く力を養うための声掛けも適宜対応しておられたのが印象的でした。

【参加者の声】

・「難しかったけど楽しかった。」(子ども)

・「子どもが陸上やりたいというので参加しました。走ることはどの競技にも共通することだと思うので、色んなことを体験して、体を動かすことの楽しさを知ってほしい。」(保護者)

小学生クラス



相手に取りやすいように
ボールを投げる



後ろ向きで体を使って
相手に投げる



リズム運動



手を前に強く振って歩く



後ろ向きで歩く
からの前を向いて走る



ミニハードルを使った練習



ジャンケンリレーよーいドン！！



ジャンケンで走る距離が決まる
「あいこだ〜一番長い距離だ〜」

連絡先

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ事務局

板 真悟

TEL:0859-66-5400

E-mail: shiawase01@suponetnanbu.com

サッカー教室:(一社)にちなんスポーツクラブ



言うこと一緒にやること一緒に(逆)



ドリブル練習



交互にボールに足を乗せる

令和7年3月26日(水)、日南町社会福祉協議会が実施運営する、放課後児童クラブ「なかよし教室」に通う小学生に、(一社)にちなんスポーツクラブが「サッカー教室」を開催しました。

【指導者】 宮本 計道さん、福田 洋一さん

【参加者】 小学生14名、高校生3名

米子市で活動する女子サッカーチームの指導者や米子高校サッカー部の男子にも協力いただき、とても賑やかな楽しいサッカー教室になりました。

「お願いします!」と元気よく挨拶をしてから、ウォーミングアップ、アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)※を取り入れた伝承遊び、ドリブル練習、ボール投げなどでみんなの体と心の緊張をほぐした後、実際に的を狙ってボールを蹴ってみました。

後半は、多世代で構成されたチームで何度も対戦相手を変えて試合を行いました。

子どもたちは疲れ知らずで、全力でコート内を駆け回っていました。

※アクティブ・チャイルド・プログラムは、日本スポーツ協会が開発したプログラムで、子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かすことを目的としています。



どうしたら同時に投げて受け取れるか考えて投げる



コーンを狙って蹴る



本気の試合

連絡先
(一社)にちなんスポーツクラブ事務局
青戸 武
TEL:090-7597-4390
E-mail:nichinan.sc@gmail.com

トップアスリート陸上教室:(一社)にちなんスポーツクラブ



最初のあいさつ



準備運動

令和7年3月26日(水)、(一社)にちなんスポーツクラブ主催の「トップアスリート陸上教室」が日南町グラウンドと日南町体育館で開催されました。

【指導者】 村上 幸史さん(やり投げ:元オリンピック)、田端 健児さん(短距離:元オリンピック)

【参加者】 35名(小学生・中学生・一般)

“速く走れるようになりたい!”・“ボールを遠くに投げれるようになりたい!”に応えるため、トップアスリートが子どもたちに熱血指導を行いました。

大きな声で指導するオリンピックの村上さんと田端さん。子どもたちは目を輝かせながら体を動かしました。体を大きく動かすメニューや、全身を使ってボールを投げるメニューなど、楽しみながら、なおかつ効率的な運動指導で子どもたちは大喜びでした。



じゃんけん手押し車



おんぶして走る



ジャベリックボール投げ



ボールを使ったトレーニング



体幹トレーニング



集合写真

連絡先
(一社)にちなんスポーツクラブ事務局
青戸 武
TEL:090-7597-4390
E-mail:nichinan.sc@gmail.com

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



リズムジャンプの様子

令和7年3月29日(土)、(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：親子de スポーツ推進事業※1」(県スポーツ協会補助事業)で「リズムジャンプ※2」と「ミニトランポリン※3」を実施しました。

※1 目的：子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツに親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 リズムジャンプは、ノリのいいビートの激しい音楽に合わせて身体を動かすことで、楽しみながら能力を高めることのできる画期的なトレーニングです。

※3 ミニトランポリンは、直径86cmのミニトランポリンの上で行う有酸素運動です。歩く・走る・跳ぶ等体に優しいトレーニング方法です。足腰への負担が少なく、短時間でできる効果的な運動です。

【指導者】 青戸 武さん(リズムジャンプ)

磯邊 栄里さん(ミニトランポリン)

前半は、青戸さん指導の下軽快な音楽に合わせて「リズムジャンプ」に挑戦しました。「せーの！」の掛け声の後、指定された動きを音に合わせてジャンプするのですが、手と足の動きが順番通りに動かせず、苦戦しながらも笑顔でやり切りました。(終始笑顔)

後半は、ミニトランポリンを跳ぶ際の正しい姿勢を教わったあと、ジャンプ・ゲーム・ジャンボリミッキーの音楽に合わせて踊る、ミニトランポリンを一列に繋げて歩く・走る・ジャンプなど、楽しいプログラムで充実した時間を過ごしていただきました。

教室終了後大人はヘトヘトでしたが、子どもたちはまだ元気いっぱい余裕の様子でした。

(参加者の声)

- ・こんな汗をかくとは思ってなかったけど、とっても楽しかった。
- ・結構な運動量でしたが、とても楽しくできました。なかなか運動をする機会がないので、運動するきっかけになればと思います。



ミニトランポリンの様子

連絡先
(一社)にちなんスポーツクラブ事務局
青戸 武
TEL:090-7597-4390
E-mail:nichinan.sc@gmail.com

令和7年度鳥取県スポーツ指導者研修会日程のお知らせ

令和7年度鳥取県スポーツ指導者研修会

	日 時		会 場
第1回	令和7年 6月1（日）	12時30分～16時30分	まなびタウンとうはく
第2回	令和7年 9月7（日）	12時30分～16時30分	米子市淀江文化センター
第3回	令和7年11月2（日）	12時30分～16時30分	鳥取県立福祉人材研修センター
第4回	令和8年 2月8（日）	12時30分～16時30分	鳥取県立倉吉体育文化会館（予定）

※本研修会は、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修にあたります。公認スポーツ指導者資格の有効期限は4年間と定められており、資格を更新するためには有効期限の6か月前までに所定の更新研修を受けることが義務付けられています。自身の資格の有効期限をご確認いただき、対象の方は受講をお願いします。



