

スマイル

2018年3月1日発行

第15号

桜川市総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人桜川スマイルクラブ

理事長 蛭原 正善
編集 広報部会



スポーツの力を信じよう!

いつでも だれでも 楽しく



紫尾小学校最後の思い出に全児童が
「平成29年度小学校ラジオ体操コンクール」に出場

ステキな参加賞をいただきました



箱の中は?



でかーいトランプでした



尚仁沢湧き水歩道ハイキング

晩秋の光をいっぱいあびて笑顔が輝いていました



スポーツ振興くじ助成対象事業 定期教室 講師紹介アラカルト

ジュニア硬式テニス

硬式テニスは、世界的に人気のあるスポーツです。見た目は華やかですが、一試合の運動量が多く、瞬発力、持久力、戦略、戦況をコートの上で一人で分析し、組み立てるメンタルなどトレーニングすべき事がとても多いスポーツです。それだけに魅力あるスポーツだと思います。テニスで考える力を養えば学力の向上にも良い影響があると思います。

最近、錦織選手の活躍、ベイビーステップのTV放映などで、興味を持つ子供達が増えているのではないのでしょうか。少しでも興味があれば、体験にいらしてください。そして錦織選手に続く次代のエースを目指して、楽しく汗を流しましょう。(村木)



仁平一之先生 村木英司先生

硬式テニス

テニスは何歳になっても楽しめる生涯スポーツです。道具を使うスポーツですので、打ち方を覚える必要はありますが、一度覚えたら忘れる事はありません。テニスを覚えて一生の楽しみとしませんか？

仲のいいお友達同士やご夫婦で、一緒に覚えてテニスを楽しみましょう。(五十嵐)



鈴木恒明先生 五十嵐貴裕先生

ソフトテニス

ラケットを使ってボールを打つ。走る。追う。体をひねるなど、良い運動になると思います。小さい子どもから大人まで楽しめるスポーツです。自分で目標を定めて、健康のため、上達するためなど、達成に向けてサポートしていきたいです。(櫻井)



佐藤加代子先生 桜井英徳先生

バドミントン

シャトルを追って身体を動かしてラケットを振る。スマイルクラブのモットーのように「いつでも・だれでも・楽しく」運動することができます。

初心者の方も、親子で参加の方々も楽しめるよう練習も工夫しています。ラケットの持ち方から、ルールを覚えてゲームが出来るまで楽しみながら進歩できます。バドミントンは無理せず長く続けることで自然にスキルが身につきます。あなたも「楽しい汗」をかきませんか。ご参加をお待ちしています。(小松崎)



小松崎勉先生 青木利一先生

スポーツ吹矢

スポーツ吹矢は気軽に楽しめるスポーツです。長さ120cmの筒に20cmの矢を入れて吹きます。最初は6mの距離で始め、うまくなると7m、8mと遠くしていきます。的は半径12cmの円で、真ん中の半径3cmの円に当てると7点。5本吹いて全部当てると満点の35点です。中心に当てた時の快感は何とも言えません。用具は用意してありますからいつでも参加できます。腹式呼吸による呼吸法は健康効果があると言われています。



桜井操先生

アイアンガーヨガ

1959年富山県生まれ。職業「石彫刻家」石岡市在住
27歳の時に留学先のドイツでアイアンガーヨガと出会い、その後現在に至るまで芸術とヨガの道
を追求する日々を送る。近年はヨガのポーズに加え、瞑想を取り入れたエクササイズを行っている。
毎年恒例となっているイタリアでのヨガレッスンは宗教を超え世界平和を願うプロジェクトへと発展している。



松田文平先生

健康体操とリンパマッサージ

富山県出身。東京教育大学卒。高校時代に富山県飛込選手第1号として、国体で活躍。卒業後富山県に体育教師として勤務。結婚して東海大学に勤務し、退職後は親子体操教室を開設。昭和50年に主人の転勤でつくばへ移住し、スキー教室、幼児体操、茨城大学非常勤講師、高齢者健康体操を併任。又筑波大学で飛込指導。2004年にはアテネ五輪へ飛込審判員として参加し、選手時代からのオリンピック出場の夢を審判員として果たした。



坂田八千代 先生

バランスボールと健康体操

バランスボールと健康体操教室ではバランスボールを使ってどんな運動ができるのかを紹介し、身体を楽しく動かしています。また、私が1級ラジオ体操指導士の資格をとりましたので、みんなの体操、ラジオ体操第1、第2も指導に取り入れています。ラジオ体操は身体の仕組みを考えて作られています。どこを動かしているのかを意識することが大切です。自分の身体に向き合い、いつまでも動ける身体づくりに取り組んでいきましょう。



市川規子 先生

ビームライフル・ビームピストル

桜川スマイルクラブで射撃の楽しさを知ったこともたちが中学生、高校生になってから県営射撃場でエアライフル種目に移ってできるようになりました。4月から県営射撃場（真壁町桜井）でビームライフル・ビームピストル競技を体験することができます。初心者の方も講師が丁寧に指導いたします。ビームライフルを経験して射撃競技の楽しさを知っていただきたいと思います。
是非桜川スマイルクラブ教室の体験を生かし、国体、オリンピックへの夢を実現してください。（多田）



久能猛先生 多田尚克先生 柴山洋一先生

太極拳

太極拳は日本で毎朝行っているラジオ体操と同じ中国での健康体操だそうです。太極拳を覚えようとする為、ボケ防止となります。また、下半身を鍛えての転倒防止、そして、健康寿命を延ばす源となる運動です。一つ、一つの動作を覚えたときの喜びと達成感を味わってください。高齢者の方が多く参加していますが老若男女だれでも楽しめるスポーツです。お問い合わせ是非ご参加下さい。（臼井）



臼井幸子先生 石田節子先生

スクエアステップ

「スクエアステップ」は、高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくり、仲間づくりのできる新しいエクササイズです。
ステップを覚えて身体を動かす。自分のペースで出来、お互い教えあうことで楽しさや笑顔を引き出せます。
また、「スクエアステップ」は、健康と体力づくりを目的とした歩く脳トレでもあります。
是非一度参加してみてください。お待ちしております。（小松崎）



小松崎勉先生 稲川ゆり子先生

クラブマネージャー紹介（クラブマネージャー設置助成事業）

廣瀬けい子（正）市川規子（副） 日本体育協会公認スポーツ指導者

業務案内

会員募集・受付 会員管理 経理事務 施設利用申請 プログラム構成 講師との連絡調整 広報活動
市民への周知 ホームページ管理 その他事務全般

「いつでも・だれでも・楽しく」をモットーに活動 平成31年度茨城国体に向け、茨城県ライフル射撃協会と連携をとり、ビームライフル射撃の体験教室を開講、選手の育成、発掘を図る。

市民祭に参加し、広報活動を通して、スポーツの重要性、楽しさを伝える。

市民の健康で明るい日常生活の為に「効果のあるラジオ体操」の指導、普及を図る。

◎平成30年度教室のご案内

教室名	指導者	定員	日時	開催場所
ジュニア硬式テニス	村木 英司先生 仁平 一之先生	25名	第2・4火曜日 19:30～21:00	総合運動公園(テニスコート)
硬式テニス	五十嵐貴裕先生 鈴木 恒明先生	30名	第1・3火曜日 19:30～21:00	総合運動公園(テニスコート)
ソフトテニス	櫻井 英徳先生 佐藤加代子先生	30名	第1・3日曜日 19:30～21:00	岩瀬体育館ラスカ
バドミントン	小松崎 勉先生 青木 利一先生	30名	第2・4日曜日 19:30～21:00	岩瀬体育館ラスカ
スポーツ吹矢	櫻井 操先生	25名	第1・3水曜日 9:30～11:00	岩瀬中央公民館
アイアンガーヨガ	松田 文平先生	30名	第2・4土曜日 14:00～15:30	大和体力増進センター
スクエアステップ	小松崎 勉先生 稲川ゆり子先生	30名	第2・4金曜日 13:30～15:00	大和中央公民館
健康体操とリンパマッサージ	坂田八千代先生	30名	第1・3木曜日 10:00～11:30	真壁社会体育研修センター
バランスボールと健康体操	市川 規子先生	30名	第1・3土曜日 10:00～11:30	真壁体育館
ビームライフル ビームピストル	多田 尚克先生 久能 猛先生 柴山 陽一先生	30名	第2・4土曜日 10:00～11:30	真壁町桜井 茨城県ライフル射撃場
太極拳	石田 節子先生 臼井 幸子先生	30名	第1・2・4火曜日 10:00～11:30	真壁トレーニングセンター

※開催曜日、時間等につきましては、変更になる場合がございますので、事前にご確認ください。
※各教室、無料体験ができます。

◎後期イベントのご案内

イベント	開催月日	場 所	備 考
深大寺・ 神代植物公園散策	5月	東京都	武蔵野の面影を楽しみ、花の散策路を歩こう。
羽鳥湖高原 ウォーキング	11月	福島県	澄み切った空気の中で爽快感を満喫しよう。
佐原街並み、 香取神社散策	平成31年 2月	千葉県	美しい自然に囲まれた情緒あふれる街並みを楽しもう。

※募集等詳細につきましては、市広報紙でお知らせします。

◎初心者向けのカラオケ教室始めました。

ご希望の方は事務局までお申込み下さい。(自主活動・木曜日午後1時30分) 【講師】 柴 久四郎先生

ただいま会員募集中

どなたでも参加できます。健康づくり、仲間づくり、楽しみづくりのためにあなたも会員になりませんか!

会費種別	入会金	年会費	途中会費	保険料 (スポーツ保険加入料)
家族会員 (何人でもOK)	1,000円 (一人当たり)	5,000円	月数×500円	一般1,850円 65歳以上1,200円 小中学生800円
個人会員 (16歳以上)	1,000円	3,000円	月数×300円	一般1,850円 65歳以上1,200円
個人会員 (小中学生)	1,000円	2,000円	月数×200円	800円
個人会員 (小学生未満)	無料	無料	無料	800円

※会費は、4月から翌年3月まで分となります。

問い合わせ
申 込 先

桜川スマイルクラブ事務局 TEL 090-6793-2016

桜川市教育委員会スポーツ振興課 岩瀬体育館 TEL 0296-75-6600
真壁体育館 TEL 0296-54-0753

桜川スマイルクラブ メールアドレス
<http://sakuragawa-smileclub.jp>

