宮城スポーツクラブ情報

お問合わせ
宮城スポーツクラブ
TEL027－283－0784

設　立

宮城スポーツクラブ新規会員募集しています。

2月25日(日)に、宮城公民館において宮城スポーツクラブの設立総会が行われ、正式にクラブとして発足しました。当日は、会員の他、宮城地区自治会連合会長をはじめとして、宮城地区選出の市議会議員、宮城地区体育協会会長、県育成アドバイザーのご出席をいただきました。宮城スポーツクラブは、文部科学省がスポーツ振興基本計画にもとづき各地に育成をすすめている総合型地域スポーツクラブの一つです。これまでの地域スポーツは、行政サービスの一環として地域の住民に提供されるか、特定のスポーツを同好者の仲間だけで行なうかの形が一般的でした。しかし、少子高齢化や地域社会の連携の希薄化などによる地域社会の活力の減退するなかで、新しい形態での、スポーツを含めた住民活動の活発化が期待されています。このような中で、宮城地区でも日本体育協会から指定を受けて、平成17年4月から2年間にわたり各種のスポーツ教室等を行いながら、総合型地域スポーツクラブ設立のための準備をすすめてきました。「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」を目標に、多種目、多世代で構成するスポーツクラブを目指しています。このクラブの会員は、スポーツサービスを受けるという面があると共に、クラブの運営にも係わるという面もあります。今後も宮城地区の数多くの皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。総会後には、群馬大学名誉教授で、県体育協会副会長や県スポーツ少年団本部長等の多くのスポーツ関係の役職を兼ねている内田元彦先生による講演会がありました。内田先生は、ドイツを中心として長年にわたりスポーツクラブの調査研究も行い、全国各地で育成が進められている総合型地域スポーツクラブの生みの親というべき存在です。内田先生は講演で、(1)子供の能力は未知数であり、色々なスポーツができる環境を整備し、子供が自ら得意とするものを発見できるようにすることが重要であること。(2)スポーツ少年団の大会には必ず「交流」という言葉が入っているのは、スポーツを通して仲間を作るということに重要な意義があるのであり、単に優劣を競うものではないこと。(3)30代から身体能力は衰えてくるものであり、健康面を含めそのゴールは自己管理によるものが大きいこと。(4)地域にあった教室を設置し、あせらずにいつまでも長く続くスポーツクラブを目指してほしい。などの有意義なお話をしてくださいました。

設立したことにともない、多くの前会員の方々に継続して入会いただきましたが、今後も新会員を募集しています。新たな入会金・会費等は下記のとおりです。(継続会員の方は入会金はいりません。)

☆入会金等☆

	大人（高校生以上）	子ども（小・中学生）	備　考
入会金	1000円	500円	
年会費	1200円	600円	年払いになります。
スポーツ安全保険（年間保険料）	1500円	500円	スポーツ安全保険の規定による保障

＊有料施設の使用時には別途施設使用料がかかります。

宮城スポーツクラブには様々な種目があります。健康増進・ちょっとした運動をしたい人でも気軽に参加してください。

☆教室一覧☆（裏面予定カレンダー4月～6月参照）

種　目	場　所	曜　日	時　間	備　考
卓球	宮城中学校体育館	毎週土曜日	19時30分から	
柔道	宮城中学校体育館	毎週水・土曜日	19時から	
ウォーキング	タケノコタワー集合	毎週日曜日	9時から	
インディアカ	宮城体育館	毎週土曜日	19時から	
パドルテニス	宮城小学校体育館	第1・3日曜日	19時から	
ソフトバレー	宮城体育館	毎週水曜日	19時から	
少年サッカー	宮城中学校校庭	毎週水・土曜日	19時から	
フットサル	宮城体育館	毎週木曜日	19時30分から	
スポーツチャンバラ	宮城中学校体育館	毎週水曜日	19時30分から	
バランスボール	未定	未定	未定	不定期開催
あそびの城	未定	未定	未定	5回開催予定

宮城スポーツクラブ情報

お問合わせ
宮城スポーツクラブ
TEL027－283－0784

☆宮城スポーツクラブ活動紹介☆

今後の理事会関係の活動予定

8月9日（金）　千葉県・野田市の体育指導員・審議会・体協関係者の約30名が宮城スポーツクラブの視察に訪れます。

8月15日（水）　県スポーツ振興事業団主催の総合型地域スポーツクラブ研修会において、宮城スポーツクラブの設立から現在までの取組みについて事例発表を行います。

☆宮城スポーツクラブ種目紹介☆

卓　球　卓球教室は今年の4月から、宮城中学校の体育館で行っています。照明がやや暗いのが難点ですが、床は木製なので、宮城体育館の卓球場に比べて足腰に負担が少ないようです。色々な人と練習ができるので、気軽に体験に来てください。

柔　道　準備体操・柔軟体操に始まり、充分に体をほぐして基本の受身をしてケガの無いように活動しています。次にいろいろな技の打ち込みをし、乱取りをします。そのほか寝技の練習で押さえ込みの入り方、返し方をします。柔道を始めてみたい方は直接道場へ、見学のみでもOKです。

ウォーキング　「健康づくりにウォーキング」 ウォーキング仲間を募集しています。元気に楽しく一緒に歩きませんか？　希望者は毎週日曜日9時タケノコタワーまで。

インディアカ　インディアアカはスポーツが苦手な人も、30分程度練習すれば出来るようになります。30～70歳代の幅広い世代のメンバーが集まり、楽しく活動しています。

パドルテニス　パドルテニスは、ラケットが卓球のラケットを少し大きくしたような板状のものを使用します。ボールは硬式テニスと同じボールを使用しますが、コートがバトミントンのコート位のため練習を始めた日からゲームが始められるくらい手軽なスポーツです。現在、16歳から60歳以上の人まで一緒に楽しんでいます。テニスに興味がある方、スポーツを楽しみたい方ぜひ、体験してください。

ソフトバレー　やわらかいゴム製ボールを使い4人一組で行うバレーボールです。初心者OK・楽しく遊び感覚もOK・上達したい人もOKです。会員も増え、ゲームをしながらいい汗を流しています。

少年サッカー　男女問わず小学生の子供達がサッカーを通して心身を鍛えるとともに、すばらしい仲間づくりもできます。そして数多くの大会がありますので皆楽しく頑張っています。

フットサル　室内等で行うミニサッカーとして近年、人気急上昇中のスポーツです。参加者は皆楽しく頑張っています。気軽に体験に来てください。

スポーツチャンバラ　スポーツチャンバラは老若男女問わず、簡単なルールで楽しくできるスポーツです。エアーソフト剣なのでぜんぜんいたくありません！

☆種目一覧☆（裏面予定カレンダー7月～9月参照・日程は変更になる場合があります）

種　目	場　所	曜　日	時　間	備　考
卓　球	宮城中学校体育館	毎週土曜日	19時30分から	
柔　道	宮城中学校体育館	毎週水・土曜日	19時から	
ウォーキング	タケノコタワー集合	毎週日曜日	9時から	
インディアカ	宮城体育館	毎週土曜日	19時から	
パドルテニス	宮城小学校体育館	第1・3・5日曜日	19時から	
ソフトバレー	宮城体育館	毎週水曜日	19時から	
少年サッカー	宮城中学校校庭	毎週水・土曜日	19時から	
フットサル	宮城体育館	毎週木曜日	19時30分から	
スポーツチャンバラ	宮城中学校体育館	毎週水曜日	19時30分から	
バランスボール	宮城体育館多目的室	毎週金曜日	19時30分から	
あそびの城	宮城小学校校庭	未定	14時30分から	１０回開催予定

宮城スポーツクラブ情報

お問合わせ
宮城スポーツクラブ
TEL027－283－0784

☆宮城スポーツクラブ活動紹介☆

スポーツの秋になりました。今回は日々活動している宮城スポーツクラブの中でも手軽に参加できるおすすめの下記の５種目をピックアップしてご紹介いたします。

☆卓球・ソフトバレー・パドルテニス・ウォーキング・バランスボール☆

卓　球

卓球教室は、運動不足の解消や参加者の交流を通じて楽しくやる事を目標にしています。始めてラケットを持つ人、久しぶりに卓球をする人、高齢から始める人も歓迎します。小さなボールを全身で追いながら、心地よい汗を流し、日ごろのストレスを解消しましょう。

活動日　土曜日　　活動時間　pm7:30～9:30
活動場所　宮城中学校体育館

ソフトバレー

現在のメンバーは、男性20代～60代、女性は30代～60代のメンバーで活動しています。4名でチームを作り試合形式で練習しています。女性チーム・男女混合チーム・年齢別チーム等のクラス別けをして大会への出場めざしメンバー募集中です。他地区との交流会として練習試合等も予定しています。

活動日　水曜日　　活動時間　pm7:00～9:30
活動場所　前橋市宮城体育館

パドルテニス

10代～60代まで体力にあったゲームを楽しんでいます、一緒にいい汗流しましょう。テニスに興味がある方、スポーツを楽しみたい方ぜひ、体験してください。

活動日　第1・3日曜日　活動日　pm7:30～9:30
活動場所　宮城小学校体育館

ウォーキング

自然の中を仲間と歩き、運動不足の解消もでき気分もリフレッシュできます。四季折々の風景に触れながらウオーキングを一緒に楽しみ、いい汗を流しましょう。

活動日　日曜日　　活動時間　am9:00～
活動場所　宮城運動場たけのこタワー集合

バランスボール

バランスボールは、スイスのリハビリテーションの分野から開発、使用したのが始まりですが、その後バランスボールの優れた効果がいろんな分野で注目されるようになり、今では、トップアスリートから子供まで、性別、年齢というあらゆる個人差に対応できる優れたトレーニングツールです。

バランスボール・エクササイズ
弾むこころ・ゆれる身体・ころがる楽しさ・バランスのむずかしさ・ボールと戯れ、柔軟な心と体を目指す仲間募集中です。

活動日　金曜日　　活動時間　pm7:30～9:30
活動場所　前橋市宮城体育館多目的室（1）

おたのしみ

文化財めぐりウォーキング交流会
開催日　　12月2日（日）　am 9:00～
集合場所　　みやぎふれあいの郷

宮城スポーツクラブ情報

お問合わせ
宮城スポーツクラブ
TEL027－283－0784

☆活　動　報　告☆

12月2日(日)　宮城路ウォーキング交流大会開催

宮城スポーツクラブ主催による「宮城路ウォーキング交流大会」が、みやぎふれあいの郷を中心に開催され、参加者70名が8．5キロのウォーキングを楽しみました。当日は小春日和の好天に恵まれ、阿久沢家住宅や丸山の碑等の文化財に触れたり初冬の宮城路を満喫しました。コース後半の残り1キロ(フラワーパーク南)地点では、グループホームかしわぐらの皆さんに手作りによる小旗を振って応援していただいたり、飴やお茶のサービスを受け、参加者全員感謝しながら元気を取り戻してふれあいの郷へゴールしました。ふれあいの郷ではクラブの役員が心を込めて準備したとんとん汁が振る舞われ、参加者全員が舌鼓を打ちながら楽しい半日を振り返りました。役員の皆さん、ウォーキングクラブの皆さん、グループホームかしわぐらの皆さん大変お世話になりました。
＊ウォーキングクラブは12月30日、1月6日・13日は休みになり、新年は20日から始めます。

12月16日(日)　スポーツ選手ふれあい指導事業野球教室開催

文部科学省と(財)日本体育協会による「子どもの体力向上キャンペーン」の一環で広島東洋カープと読売巨人軍で活躍された元プロ野球選手で野球解説者の川口和久さんの野球教室が12月16日(日)宮城体育館で開催されました。巨人軍時代のユニホームで小、中学生や保護者100名を前に講演されました。まずは毎日の朝ごはんを食べること等日常の生活が重要あることや川口さんの野球体験からエピソードを交えいろいろな人との出会いが大切であったそうです。またひとつのことを区切りまでやり通す事が素晴らしいことでその過程でのプレッシャーや失敗が人生に役だってくるとの話でした。実技指導ではテニスボールでキャチボールをし、グローブのない初心者は川口さんも素手で相手をされ、相手の気持ちを考えた思いやりのキャッチボールであったと思います。デモストレーションでは中学生も川口さんの胸を張った投球フォームからの スピードボールをみてプロのレベルに感激されていました。これをきっかけに未経験者もスポーツをする楽しさや友達もできることで積極的に外で活動する子になってくれると思います。

☆各　種　教　室　紹　介☆

バレーボール

バレーボール教室始まりました。高校生を中心に8名で楽しくゲームをしています、目標としては、「他の地域の方と練習試合が出来たらいいなあ」と思っています。一緒にバレーボールを楽しみたい方、初心者歓迎です。お待ちしています。
活動日　土曜日　　活動時間　pm7:00～9:30
活動場所　宮城体育館

柔　道

柔道は、5歳児～小・中学生・一般迄毎回30名位が稽古しています。これからの季節、寒さが厳しくなりますが、柔道には昔から(寒稽古)と言う言葉が有り、寒さに耐えて練習は心身共に身が引き締まります。柔道を始めてみたい方は練習日に一度見学して見てください。新年は1月13日(鏡開き)から
活動日　水・土曜日　　活動時間　pm7:00～9:00
活動場所　宮城中学校体育館

インディアカ

インディアカは20年2月17日宮城体育館で行われる、市民インディアカ大会に向け、いい汗を流し練習をしています。興味のある方お出掛け下さい。

活動日　土曜日　　活動時間　pm7:00～9:30
活動場所　宮城体育館

スポーツチャンバラ

スポーツチャンバラは老若男女問わず安全に行えるスポーツです。ぜんぜん痛くなくルールも簡単です。時には練習稽古にも出かけますので興味のある方体育館までお出掛け下さい。
活動日　土曜日　　活動時間　pm7:30～9:00
活動場所　宮城中学校体育館

フットサル

子どもから大人まで(50代)までが一緒になって、ゲームを主体に楽しく練習しています。大人が子どもに指導しながら出来るので、年齢差を越えたとても良い関係ができています。若い年代は各大会の出場を目指して頑張っております。
活動日　木曜日　　活動時間　pm7:30～9:30
活動場所　前橋市体育館

少年サッカー

少年少女達が楽しく、一生のスポーツの1つとしてできる様にベーシックトレーニングを行い子供自身でより上を目指すなり、レクリェーションとして考えるなり自分で決められるよう、一緒に指導者もサッカーを楽しみながら行っています。
活動日　水・土曜日　　活動時間　pm7:00～9:00(水)　am9:30～12:00(土)
活動場所　宮城中学校校庭(水)・宮城小学校校庭(土)