

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2018.04.15 第46号 発行 宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## 新規クラブ員の募集をしています

## 活動種目

卓球 ウォーキング インディアカ パドルテニス 少年サッカー ソフトバレー  
還暦野球 バランスボール マット体操 トランポリン ヨガ

## バスウォーキングを開催

3月5日(日)、小学生から80歳代の総勢70名の参加で春の鎌倉を散策しました。大仏殿から長谷観音、小町通り、鶴岡八幡宮と若者の街に変わった鎌倉を満喫してきました。しかし、少し路地に入ると昔の鎌倉が残っており、魅力ある町並みでした。今回は地元宮城の参加者も多く大変有難うございました。



鎌倉の大仏の前で記念撮影

## 各教室の活動から

## ソフトバレー

1月14日(日)前橋市ヤマト体育館で行われた、市のソフトバレー大会に参加しました。市内の16地区から参加があり、4チーム毎に4ブロックに分かれ、各ブロック毎の総当りの試合を行いました。

ソフトバレーはビニール製の直径50cm程度の大きなボールを使用します。ボールが大きく軽いため強く打つと浮き上がってしまいます。

結果は1勝2敗でブロックの第3位でしたが、3チームと試合することができて、貴重な経験を得ました。

## トランポリン

2月24日(土)、ヤマト市民体育前橋でトランポリンのバッジテスト(昇級試験)が行われました。宮城スポーツクラブからは19名が、5級から2級のテストに挑戦しました。

トランポリン上でターン、ひねり、腹落ち等、いろいろな技のテストを行い、5級から2級までの資格を取得しました。テストを受けた子供たちはみんな頑張りました。

## ◎ 事業予定等

05/03 赤城神社参道松並木ウォーキング

05/13 宮城スポーツクラブ 総会

06/10 運営会議

## ◎ 入会金・年会費

大人(高校生以上)

入会金 1000円 年会費 1200円

子供(中学生以下)

入会金 500円 年会費 600円

・入会時には傷害保険料が必要です  
施設使用料が必要です

## お知らせ

参道松並木ウォーキングを5月3日(木)に予定しています。

詳細は広報まえばし等をご覧ください。

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2018.07.01 第47号 発行 宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## 赤城神社参道松並木とつつじの道ウォーキング

5月3日(木)にウォーキングを実施しました。天気予報(大雨)により辞退者もありましたが、当日は晴れ間ものぞくウォーキング日和に恵まれ、150名を超える参加者が新緑と満開のつつじを満喫しました。

恒例のつめっこ汁で疲れを癒し「おいしかったよ!また来年もお願いします」のあいさつに、スタッフ一同さわやかな気持ちで終了することができました。



## 各教室の活動から

## ウォーキング教室参加者募集

ウォーキングで、健康の維持・増進を!「歩いて健康!心も体もハッピーに!」一緒に歩きましょう。

申込先 クラブ事務局:電話・FAX 283-0784  
日曜日の9時、宮城総合運動場タケノコタワー駐車場でお待ちしています。

## ソフトバレー

宮城地区体育協会主催の地区ソフトバレーボール大会にて会場の準備と試合中の審判を担当し、大会運営のお手伝いをしました

また大会にスポーツクラブ員のチームが2チーム参加することができました 参加チームはM&AとHY4です。



優勝したM&amp;A

HY4

## トランポリン

6月9日(土)、ヤマト前橋市民体育館で行われた前橋市市民スポーツ祭「前橋市トランポリン大会」に中学生2名が参加しました。空中での演技を、日本体育大学などの審判員の皆様の評価を受け、1名は入賞することができました。

いつもトランポリンを楽しんでいただいています。



## ◎ 事業予定等

07/08 運営会議  
08/12 運営会議  
09/09 運営会議

## ◎ 入会金・年会費

大人(高校生以上)  
入会金 1000円 年会費 1200円  
子供(中学生以下)  
入会金 500円 年会費 600円  
・入会時には傷害保険料が必要です  
・有料施設(宮城体育館)の使用時には別途施設使用料が必要です

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2018.10.01 第47号 発行 宮城スポーツクラブ  
 連絡先 宮城スポーツクラブ事務局  
 TEL 027-283-0784  
 URL <http://www.miyagi-sports-club.com>  
 E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

## 1日8000歩、20分の速歩き

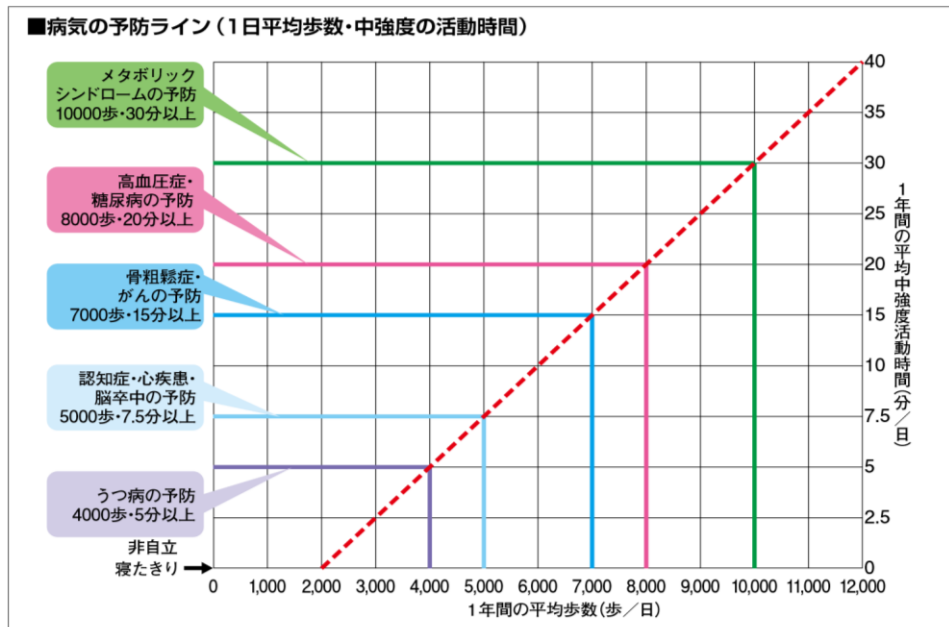
～スポーツの秋 老化は脚から、運動器障害に強い体を作りましょう～

群馬県中之条町で、10年以上にわたり、約5000人以上の高齢者を調査してきた研究から、元気で健康であるために導きだされた「運動の法則」というべきものがあります。

その研究により、病気の予防に有効な歩数と中強度の運動時間がわかってきました。ここで、中強度の運動とは、年齢や体力により変わりますが、一般には、安静時の消費カロリーの3～5倍のカロリーを消費する活動で、この中で一番軽い運動は、速歩きです。筋力トレーニングやジョギングをしなくても、速歩きをすることで脚の老化（筋肉の減少）を防ぐことができます。

「1日8000歩・中強度活動時間20分」が健康のために最適な活動量であるとされています。

速歩きという簡単な活動から始めて健康への意識を高めてみませんか。



## トランポリン 教室の活動から

3歳児から高校生まで、3クラスに分け実施、体幹トレーニングや空中での動きを楽しむバッチテストを受け、技の向上を目指しています。前橋市宮城体育館で毎週土曜日19時から、青・赤クラス月2回と、第4週火曜日に開催しています。



## ◎ 事業予定等

10/14 運営会議  
 11/11 運営会議  
 12/02 ウォーキング（宮城地区内）  
 12/09 運営会議

## ◎ 入会金・年会費

大人（高校生以上）  
 入会金 1000円 年会費 1200円  
 子供（中学生以下）  
 入会金 500円 年会費 600円  
 ・入会時には傷害保険料が必要です  
 ・有料施設（宮城体育館）の使用時には別途施設使用料が必要です

## NPO法人 宮城スポーツクラブ

2019.01.01 第47号 発行 宮城スポーツクラブ

連絡先 宮城スポーツクラブ事務局

TEL 027-283-0784

URL <http://www.miyagi-sports-club.com>E-mail [miyagi\\_sports\\_club@mbp.nifty.com](mailto:miyagi_sports_club@mbp.nifty.com)

明けましておめでとうございます。

平成19年2月に宮城スポーツクラブを発足して12年が経過いたしました。「気軽にスポーツをしよう」をスローガンに多くの方にお世話になり多くの方と交流したあつという間の12年間でした。メタボ、認知症、生活習慣病等あちこちで耳にする言葉です。これらはほとんどが食事や運動不足が起因していると思われます。ウォーキングや軽スポーツをすることで少しは解消できるのではないのでしょうか。

高齢化社会であっても健康寿命を伸ばしもっと元気な前橋、もっと元気な宮城で新しい年をスタートしましょう。今年もよろしく願いいたします。

NPO法人 宮城スポーツクラブ 理事長 中澤 清

## 10月～12月の活動より

## 赤城神社と紅葉狩ウォーキング

12月2日(日)、風もない晴天に恵まれて、30名弱の参加者の皆さんが、ウォーキングとその後のつめっこ汁を楽しみました。参加人数が年々減ってきているのが残念ですが、毎年実施を予定しています。健康のために、手軽にできるウォーキングをしてみませんか。



## 前橋市民スポーツ祭体操大会・小学生の部に参加

12月2日(日)、3年生以上の体操教室参加者が、市民体育館で行われた市民スポーツ祭の大会で日頃の練習の成果を発揮してきました。体操教室は宮城体育館で毎週火曜日19時から20時30分まで、4歳～6年生がマット運動等で

## わくわくフェスタ2018

12月15日(土)、ぐんま総合スポーツセンターで行われた県総合型地域スポーツ連絡協議会主催の「わくわくフェスタ2018」のダンス&音楽系発表の部に参加しました。宮城スポーツクラブでは宮城だんべえ愛好会の皆様にご協力



3月にバスハイキングを予定しています。  
2月に参加募集の案内を行いますので、各教室の運営責任者等に詳細をおたずね下さい。

## 活動教室

卓球 ウォーキング インディアカ パドルテニス 少年サッカー フットサル ソフトバレーボール 野球 バランスポール マット体操 トランポリン

## 事業予定等(1月～3月)

1/13 運営会議  
2/10 運営会議  
3/10 運営会議  
3月中 バスハイキング

## 入会金・年会費

大人(高校生以上)  
入会金 1000円 年会費 1200円  
子供(中学生以下)  
入会金 500円 年会費 600円

・入会時には傷害保険料が必要です  
・有料施設(宮城体育館)の使用時には別途施設