

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

宮城スポーツクラブ

2024年7月1日-第60号-毎戸配布

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も道ウォーキング  
～ 満開のヤマツツジに感動・大満足でした ～

今年は節目の20回。19回までは前橋観光コンベンション協会への協力体制から、今年はクラブが主催となって「宮城総合運動場タケノコタワー駐車場」を発着点に9Kmのコースで開催しました。

5月3日の当日は、満開のヤマツツジと5月晴れのウォーキング日和に恵まれて、子供からお年寄りまでの参加者120人が、赤く染まった参道を楽しみながら汗を流しました。

今年は近年になく花芽が多くつき、参加者はその美しさに足を止めて写真を撮ったり、見入ったりしながらの感動を胸にゴール、会場では地元宮城のあんぴん餅や桐生織のコースター、野菜(抽選)など、「疲れたけど楽しかった」との声も聴くことができました。

後援等で協力いただきました(公財)前橋市まちづくり公社(宮城体育館)、宮城公民館、上毛新聞社、また休憩所としてお世話になりました「あかぎおろし」、関係皆様のご支援・ご協力に感謝とお礼を申し上げます。

これからも「バスウォーキング(中山道奈良井宿)を10月に、千本桜の森を発着点に「初冬の宮城路ウォーキング」を12月1日(日)に開催する予定です。皆様に参加を心よりお待ちしております。



### ウォーキングクラブ員募集!!

楽しく歩いて健康寿命を伸ばしませんか!

活動:毎週日曜日9時タケノコタワー

申込み:集合場所(タケノコタワー)

又は宮城スポーツクラブ☎:027-283-0784

担当:中澤・五百部・瀬谷

2024年10月1日-第61号-毎戸配布

総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

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)

## 中山道 奈良井宿 バスウォーキング開催

奈良井宿は中山道の難所・鳥居峠のふもとにあり、江戸時代には「奈良井千軒」と云われ、木曾十一宿の中でも最も賑わいを見せた宿場町です。千本格子など往時の面影を残した街並みは、「馬籠宿」や「妻籠宿」とは異なる雰囲気があり、四季を問わず訪れた人を魅了します。

国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。

【詳細については裏面をご覧ください】

「12月1日初冬の宮城路ウォーキング」開催予定です!!

### ウォーキングクラブ員募集中

楽しく歩いて健康寿命を伸ばしませんか!

活動:毎週日曜日9時タケノコタワー

申込み:集合場所(タケノコタワー) 又は宮城スポーツクラブ☎:027-283-0784

担当:中澤・五百部・瀬谷

🎯 トランポリン・体操教室仲間が増えました🎯

クラブ情報誌60号で募集チラシを配布していただいたお陰様で仲間が増えました。

トランポリンでは5級から始まるバッチテスト(昇級試験)に向け空中での動きをマスター

体操では「前橋市民スポーツ祭体操大会・小学生の部」に参加、これからも練習を重ねそれぞれに挑戦!!

楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。

「少年サッカー教室」は、中学校校庭でコーチと共に水曜の夜練習を楽しんでいます。

コーチが基礎練習の準備中、参加者は小さなボールを足で突いたり蹴り上げの練習で身体を慣らしています。





総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

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。日頃から宮城スポーツクラブの活動にご協力いただきありがとうございます。昨年は元旦から能登半島地方の地震、二日は日航機の炎上と続けざまにショッキングな映像で大変な一年のスタートでした。

日本全体でも暑い夏や大雨で災害の多かった一年であったかと思われまます。

海外に目を向けるとロシアのウクライナ侵攻終結の見通しが立たないまま二年目に突入してしまいました。

重ねてイスラエルのガザ侵攻等「世界平和」には程遠い情勢が続いています。

そんな中で明るいニュースはドジャースの大谷翔平の活躍とそのマナーであると思います。日本人で「一挙手一投足」がここまで世界に報じられることはなかったことです。スポーツを通じて世界が明るい話題になることを願うばかりです。

さて、2024年の宮城スポーツクラブでは5月の「赤城神社参道松並木とつつじの道」のウォーキングでは130人を超える参加者で満開のつつじの中を歩き楽しんでいただきました。

11月は4年振りの「奈良井宿バスウォーキング」満席のバスでしたが江戸時代にタイムスリップしてきました。12月は「初冬の宮城路ウォーキング」紅葉の真ただ中きれいに富士山もみえて赤城神社まで楽しく歩くことができました

今年こそは晴れ晴れとした気持ちで体力づくりに励みたいものです。本年もよろしくお願いたします。

NPO法人 宮城スポーツクラブ 理事長 中澤 清



バスウォーキング



11月10日(日)に、宮城スポーツクラブ主催によるバスウォーキングが開催されました。暖かい好天に恵まれた一日となり、日本一の宿場町「中山道 奈良井宿」を、ガイドの説明を聞きながら歩きました。1キロにわたる奈良井千軒とも言われた宿場町で、千本格子など往時の面影を残した街並みは、参加者48名を魅了し、楽しく素晴らしいバスウォーキングになりました。

「奈良井宿はよかったよ!」「また参加したいです」という参加者の声を聞いて、役員一同ほっとするとともに、来年に向けての準備がスタートしました。





## 初冬の宮城路ウォーキング



千本桜の森公園を発着に「赤城神社と初冬の宮城路ウォーキング」(宮城スポーツクラブ主催)が、12月1日(日)に開催されました。小春日和に恵まれ、参加者34名は赤城神社や周辺の赤や黄色に染まった紅葉や、そこから大きく見える富士山に感動するなど、初冬の宮城路を満喫しました。

ゴールでは、あんぴん餅、お茶、桐生織のコースター・しおり等のプレゼントに「にっこり」笑顔があふれました。「また参加します」と再会を約束しました。

<準備体操の様子>



<惣門での説明>



5月3日(土)に、宮城スポーツクラブ主催で「赤城神社と参道松並木とつつじの道ウォーキング」を開催予定です。皆様の参加をお待ちしています。



## 体操教室&トランポリン教室

体操教室ではグループに別れ縄跳びやキンボールを使いタイムの競走、最後は幼児も一緒にドッチボール、整理体操後「楽しかったで賞、頑張ったで賞」を

また、トランポリン教室では、来年のバッチテストに向けてチャレンジ練習。

今年も、それぞれの賞を手に、令和6年最後の練習を終了しました。



バランスボール参加者の声  
世間話をしながら笑い、バランスボール・ストレッチポール・マットを使い自分のレベルで動き、普段使っていない部分を使っているって感じ！  
楽しい時間を過ごしています。