



# クラブ会報 ふれあい

取手市教育委員会支援団体  
総合型地域スポーツクラブ  
とりで西部ふれあいクラブ

会長：上江洲 朝彦／編集：松岡 孝



連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468 ・松岡 孝 TEL 090-3333-6728

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

## カローリング教室

ポイントゾーン中央を狙い、  
ローラーを『そーつと』放つ  
この感覚…  
ぜひ、体験してみして下さい

## 新取手会場がスタート（7月～） 戸頭会場と合わせ、2会場になりました

昨年来の体験教室の実績（2012年10月～12月、2013年2月～3月）を踏まえ、新取手自治会館でカローリング教室が定期開催されることになりました。これで当クラブは戸頭会場につづき2会場での開催となります。カローリングは老若男女だれでもその日から楽しめるスポーツで、これから地区別大会や地区対抗など種々企画をしていきます。

なお、カローリングは定期教室・スポーツフェスティバルでの実施の他、要請により地域の子どもクラブイベント、福祉団体イベントへの支援参加など幅広く活動しております。新しいスポーツを皆で育てていきましょう。

（カローリング教室 スタッフ 記）

- 会 場：新取手自治会館
- 開催日時：毎月 第1・3水曜日  
13:30～15:30

連絡先は  
本紙8頁を  
参照下さい。



- 会 場：戸頭西小体育館  
（戸頭東小体育館耐震工事後は東小で開催）
- 開催日時：毎月 第1・3土曜日 9:00～10:00



### 競技ルール抜粋

「メジャー競技」と「ジュニア競技」がありますが、現在、クラブでは、「メジャー」のフロアコート（スローラインから※ポイントゾーンまで11m）を使用し、簡便な「ジュニア」のルールを採用しています。1チーム4人の対戦で交互にジェットローラーを投げ合い、6インニングの得点の合計で競います。得点はポイントゾーンの中心に最も近い位置にジェットローラーを停止させたチームが勝ちとなり、このジェットローラーに順次、連続した位置にある勝ちチームのジェットローラーは、すべて加算します。負けチームはジェットローラーが何処にあっても得点の対象になりません。

※ポイントゾーン：直径90cmの的で中心部が得点「3」、中間が得点「2」、外側が得点「1」に分かれています。

## 会員から頂いた「いばらき国体の愛称・スローガン」作品紹介

★愛 称：最後までねばっぺ 茨城国体 T・O

★スローガン：技と絆の結集！集えアスリート 歓声の輪へ T・M

スポーツって「あきらめない心」「親しみ」「技を極める」「人をつなげる」「支援する人」など魅力いっぱい！のキーワードがあふれてきますネ。今日も楽しくなりそうです…。 （広報）



# ふれあいバーベキュー

## 秋晴れのもとで最高です!



- 開催日時：平成25年9月27日(金)  
11:00~14:00
- 会 場：戸頭公園  
バーベキュー広場
- 参加者：43名

晴天にも恵まれ楽しい一日でした。  
皆さんご協力ありがとうございました。

### 当日の催し

- ふれあいバーベキュー
- スイカ割り ●お楽しみビンゴ
- グラウンドゴルフ
- スポーツ輪投げ



## バドミントン教室

# 「バドミントン技術講習会」実施報告

### 講師を招いて 基本をもう一度... 安全に楽しく!

- 開催日時：平成25年10月12日(土) 10:00~12:00
- 会 場：高井小学校 体育館



バドミントン教室は最近親子での会員加入が多くなり、20名~25名で毎週1回土曜日に練習しています。特に会員構成が子どもと大人がほぼ同数なのは教室の特徴で、3コートを有効に使っての練習は工夫を要します。

今回、会員・スタッフで相談し外部講師を招いて練習要領のアドバイスや直接の技術指導をお願いしました。約2時間の講習でしたが、会員からは「よく理解できた」「楽しく練習できた」との感想があり、今後も、定期的に外部講師を招いての練習を続けて行こうと思います。  
(教室指導員 記)



# らくらく体操教室

## 身体各部のストレッチと柔軟体操



呼吸を整え身体の一部をゆっくり大きく動かします。

## ボールエクササイズ



ミニサイズのボールを取り入れた体操です。ボールをコントロールするため手首、指をはじめとして、体の各部を動かすことになります。また、敏捷性やバランス感覚も養います。

## チューブ体操



持つ長さや束ねる数を変えることによって負荷を変えることができるため、年齢・体力を問わず、自分に合わせた効率的なトレーニングが可能です。

## 音楽と体操のコラボレーション



この日は、「真っ赤な太陽」(歌詞)でした

“頭すっきり” “心さわやか” “身体しなやかに”  
 懐かしい歌・童謡などを歌いながら、リズム、歌詞に合わせ、体操を行います。

- ★よく知っている歌により、心・頭・身体を楽しく動かすことができます。
- ★歌うことで、呼吸をすることになり内臓の運動も活発になります。

# 一緒に健康管理しませんか！



らくらく体操 指導員 伝田 つるよ

- 開催日時：毎月 第2・4土曜日 10:30~12:00
- 会場：戸頭公民館

## 各種メニューと楽しいトーク！

伝田先生のらくらく体操教室は、この写真だけでは分からない楽しさがあります。体操をやりながら健康の話など皆で情報を交換したりして進めるのですが、先生が社会的なので生徒がつられて話はずんでしまい体操の途中でしばしば中断することもあります。和気あいあいと笑いもたえませんが、これもストレス解消になって健康にも良いのでは？本会のモットーの一つ「会員同士のコミュニケーション」を兼ねている体操教室とってよいでしょう。とにかく楽しいのです。また、高齢者層の生徒が半分以上ですから体勢的にムリな時は教えたとおりにできなくてもできる範囲でやればよいのです。いつまでもどこまでマスターしなければということもないし、月に2回しかありませんが家にいてTVを見ながらでも応用がきくので体調管理には欠かせません。知らず知らずのうちにひざの痛みがなくなったなどの話も聞かれます。

この教室の名物の一つに年に何回か安くて旨いランチなどの話を持ち寄った「お食事会」があります。お食事会の時は特に参加者が多い等と言われるくらいですが、これで更に親交が深まり互いに家庭の心配事まで相談し合ったりしています。筆者もこの雰囲気はこれからも大切にしたいと考えています。  
 (らくらく体操スタッフ 武内敏男 記)

### ワンポイントレッスン

## 「ポッコリおなか」とさようなら

①から②に動作を切り替えます。②のあとは①に戻り、以後リズム良く、①② ①② ①② ……を10回繰り返し、休みを入れて3セット行ないます。これを毎日、体調に合わせて何回か行って下さい。毎日続けることが大切です。

- ①の動き：身体の正面で右ひじと左ひざ頭を近づけます。
- ②の動き：身体の正面で左ひじと右ひざ頭を近づけます。

コツは、左右のひじとひざを近づけることにより、お腹周りを絞るようにして、腹斜筋に刺激をあたえることです。



# スポーツ体験ツアー

## 子ども達に8種目のスポーツを紹介! 自分に合った種目探し...

自分の子が、どのスポーツに向いているのか?判断するきっかけづくりになればと思い企画しました。あまり運動が得意ではない子だけれど「健康のために何かやらせたい」と、思う親は多いはず。親の押し付けにならないよう子ども本人に決めさせたいですよね…。まずは!いろいろ体験できる場を作ってみました。

8種目のうち、3種目(サッカー、剣道、ミニバス)は、少年団や地域のクラブで「とりで西部ふれあいクラブ」の教室ではありませんが、子ども達により多くの体験をと、各団体の指導者と連携し実施しました。(クラブマネージャー 中根 記)

- 開催期間：平成25年6月～7月  
時間は各教室1h～2h
- 種目・会場  
サッカー：6/22(土) 戸頭西小  
剣道：6/30(日) 戸頭東小  
ミニバス：7/6(土) 戸頭西小  
パドルテニス：7/9(火) 戸頭西小  
バドミントン：7/13(土) 高井小  
トランポリン、ダブルダッチ、体操：  
7/20(土) 戸頭西小
- 対象：小学1年生～5年生
- 参加者：4家族7名参加



ミーティング(とが基地)



剣道



ミニバス



サッカー



バドミントン



トランポリン



パドルテニス



体操



体操(体力作り)



ダブルダッチ

【本体験教室を実施して】 実際はじまってみると、知らない子ども同士ですが、どの種目にも真剣に楽しそうに参加している様子を感じられ、付き添っている私も応援する気持ちが日に日に高まっていきました。きっとこの子たちならどの種目に入っても、上手く馴染んでやっていくなと感じています。

結果、4年生女子(親子)が総合型のバドミントンクラブへ入会しました。

【今後に向けて】 保護者の感想として、「自分で色々なクラブに連絡をとって、体験をお願いすることはとても大変です。今回の企画により、それぞれのクラブの雰囲気もわかり、とても参考になりました。」また、「本人のやりたいことが何なのかを探るのが大変でしたので、本人の適正を見極められたので今回の企画は良かった。」など、やって良かったと思うお話がありました。やってみて気づいたのは、参加したお子さんの運動センスが大変高かったことです。また、保護者の熱心な姿が印象に残りました。来年もできれば企画したいです。

そして、たった1日の練習に真剣に取り組んで下さった指導者の方々にもこの場をかりてお礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。

## ゆるヨガ教室

# 子どもの頃のカラダやココロを取り戻しましょう!

現在、当クラブの「ゆるヨガ教室」は子ども達の元気な声の聞こえる「戸頭東小教室」と、岡堰の南、四季の樹木が癒してくれる「さくら荘教室」の2会場で開催しています。会員の中には両会場に参加されている方、運動種目と組合せ参加されている方とさまざまですが、今後とも総合型クラブの特徴を生かされ、各教室を通じて、健康づくりと仲間づくりの輪を広げて頂くようお願い致します。ご家族やご友人をぜひ1日体験へお誘いして下さい。(広報記)

- 会 場：戸頭東小 2階多目的室
- 開催日時：毎月 第2・4火曜日 14:30~15:30
- 指導員：佐藤 成美 先生



- 会 場：さくら荘 和室大広間
- 開催日時：毎月 第1・3月曜日 13:30~14:30
- 指導員：福永 滋 先生



### 教室の内容

カラダはココロに比べてずっと素直で正直。それだけにココロの影響をストレートに受けて毎日疲れています。アクロバットのポーズよりむしろゆったりとした呼吸の状態を力を出して、子どもの頃のあの柔らかかったカラダや解放されたココロを取り戻しましょう。あらゆる筋肉神経、ホルモン線を運動させるため、気がつくとな生理的なバランスもとれ、バイタリティーのあるしなやかで美しいカラダに変化していることでしょう。

## 掲 示 板

### パークゴルフ研修

- 【開催日】平成25年11月28日(木)
- 【集 合】
  - ・新取手ツツヤ駐車場 8:00
  - ・戸頭駅前(マスタ裏) 8:10
- 【会 場】おやまパークゴルフ  
小山市神鳥他谷2259-9  
TEL 0285-31-0189



### ウォーキング教室

- 【開催日】平成25年12月3日(火)
- 【集 合】とげぬき地蔵(新取手) 8:30
- 【コース】東漸寺の銀杏と下高井の紅葉



### 会員から頂いた「総合型地域スポーツクラブ」PRのキャッチコピー紹介

- ★いろいろな種目のスポーツでいろいろな人といろいろな楽しみが出来る K・F
- ★みんな元気、ワンツーステップ!それが総合型SC(スポーツクラブ)です T・D
- ★スポーツするなら今でしょ!総合型SCでしょ!! R・S

スポーツを介して人を知り、お互いの個性を尊重し、それが地域のコミュニケーション向上につながるのでしょう。まずは気持ちを明るく、リズムを忘れず、今やれることからやりましょう。(広報)



QRコード

活動の詳細はホームページをご覧ください

「とりで西部ふれあいクラブ」のホームページID  
<http://twfc.jimdo.com/>



QRコード

とが基地教室情報配信サービスへの登録  
[rqcx2729@machicomi.jp](mailto:rqcx2729@machicomi.jp)

左のQRコードから「まちcomiメール」へ登録すると、とが基地の教室情報が届きます。

インターネット上の各種情報や配信サービス利用の場合、接続可能な携帯電話からは、QRコードを「バーコード読み取り」機能で接続すると便利です。インターネット利用の各種サービスは利用状況を見て順次整備していきます。

### クラブ会員

ご家族やお友達を紹介してください

## 募集中



### クラブスタッフ

各種行事・事務などに応援戴ける方大歓迎

## 取手市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会活動

### 第2回 取手市民対象スポーツ体験教室開催 報告

●開催日時：平成25年8月26日(月) 9:00~12:00

●会場：取手グリーンスポーツセンター

●対象：住民へのスポーツ振興

●種目：カローリング、パドルテニス、ソフト剣チャンバラ、ダブルダッチ、トランポリン、カンフー体操、ソフトサッカー、ロコモ体操



当クラブを含めた取手市内の総合型地域スポーツクラブ3クラブ合同の活動として、4年目を迎えました。同活動(総合型連絡協議会)として本年は、6月に会員対象のクラブ対抗運動会を実施しており、本8月は一般市民を対象とし、ニュースポーツ種目主体に体験教室を開催しました。新しい試みとして

- ①スタンプラリー形式による各種目の紹介
- ②種目別アンケートの実施
- ③体験無料券の配布

を実施しました。アンケート評価で「面白い、もう一度やりたい」と高い評価を頂き、ニュースポーツ紹介の良い機会となりました。反省点としては来場者地域に偏りが見られ、次回は開催案内方法の改善をすることと致しました。



### 取手市体育協会スポーツフェスティバルでの総合型PR活動 報告

●開催日時：平成25年10月14日(月) 9:30~14:00

●会場：取手緑地運動公園 体育の日

●対象：住民へのスポーツ振興

- 活動内容：①実演PR…(初)「キッズカンフー」(東部)  
(初)「ソフト剣チャンバラ」(セントラル)  
(例年)「太極拳演武」参加(3クラブ)
- ②(例年)パネル出展…(3クラブ)
- ③(初)調査アンケート&子ども遊びコーナー運営(スーパーボールすくい)



一市民スポーツをスローガンとした同フェスティバルに3クラブで参加しました。

本参加は今年で4回目となり、特に今回は総合型のPR強化策として、従来のパネル出展(クラブ紹介)の他、前記の種目実演を行い、また、総合型ブースへの集客策として、「スーパーボールすくいゲーム」を運営し多数の親子連れ参加者との接触を図ることができ、来場者アンケート(総合型認知度、種目指向等調査)では、400名以上の協力が得られ今後の活動に向けた有効な情報を頂くことができました。

## 教室施設紹介

### 初の自治会館での教室開設（新取手自治会館）、永山小改築、戸頭東小体育館の耐震化等々 活動面での環境整備が整いつつあります

クラブの活動において会員、指導者及び適切な会場施設の基に、各担当部門間が協力し、地域の方々のニーズにお応えする努力をしておりますが、この1年、そのベースでもある教室施設については新改築等のニュースもあり、また、会員の活動領域も広げて頂きたい主要施設の紹介をさせていただきます。本紙8面の教室活動日程詳細と照らしご覧下さい。

本会館は、本会報1面で掲載した7月開設の新取手カローリング会場で、自治会と連携の上実現しました。平成22年新築され交通便利なことから利用増が見込まれます。



新取手自治会館

永山小体育館は、本年3月に改築完了となり、先に完成した校舎と共に斬新なデザインに一新されました。車椅子等での入利便の良いスロープが施されました。



永山小体育館

戸頭東小体育館は耐震工事完了間近となりきれいな外観を見せています。館前にはスロープが完備され、内部も床面が新調されるとのことで楽しみです。(工事完了11月中予定)



戸頭東小体育館

高井小体育館は既存のままですが隣接した工場周辺の道路改修は完了し交通利便が整いつつあります。昨年12月に当クラブでAED(自動対外除細動器)を館内に設置いたしました。



高井小体育館

戸頭西小体育館は既存のままですが、戸頭東小体育館の耐震工事により、東小体育館利用団体の代替会場としてフル利用されております。なお、当校は平成27年4月に戸頭東小との統合が予定されています。クラブとしては旧戸頭西施設の継続使用を市に申し入れております。



戸頭西小体育館

福祉センター「さくら荘」は自然が豊かな心休まる高齢者施設として多目的な活用が図られ、当クラブではグラウンドゴルフ、ゆるヨガ、太極拳(冬季間)の各教室を開催し、周辺のウォーキング時の絶好の経由地点でもあります。



福祉センターさくら荘

**今後さらにこれらの施設の有効利用を図られるよう会員各位のご協力をお願い致します。**

## 地域に根ざし会員一人ひとりが輝くクラブに

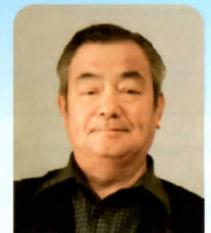
私はラージボール卓球で平成20年に入会以来、広報業務、事務局業務をお手伝いさせて頂いております。教室活動はじめ、各行事を多くの会員の方々と楽しく行なうことができ、多々ご教授を頂いたことにつき感謝申し上げます。

総合型として平成19年設立以来6年目に入ります。現在は、設立時の会員152人、教室種目7種目から、現在は会員198人、教室種目10種目に増え、それ以上に教室参加延べ人数は、教室間の交流が進み、複数種目参加会員増により、平成24年度で設立年度比80%増の7,651人と大きく伸び、総合型の基礎作りが着々と進んでいるものと思われ、皆さんと共に喜び申し上げます。

今クラブは、今後に向けた活動計画の策定やNPO法人化についての検討を進めています。

8月に総合型地域スポーツクラブのスローガン募集に皆さんから多くの作品を寄せて戴きました。頂いたスローガンのキーワードは「いつでも」「絆(きずな)」「みんなで」「大人も子どもも」「地域」「育てよう」などで、このスローガンをつなげると、それが、総合型地域スポーツクラブの活動の原点になると思います。

現在、グラウンドゴルフ教室では、放射能除染工事により2会場が暫くの間、使用できない誠に残念な状況にあります。活動を続けるなか常に種々課題はでてくると思いますが皆で助け合い、工夫をして諸困難を乗り越え、誰もが利用しやすい、そしてより「会員一人ひとりが輝くクラブ」になるよう日々の活動に微力ながら専念したいと思っております。



副会長  
兼副クラブマネージャー  
松岡 孝

