

# 総合型地域スポーツクラブ便り

## オヤジ通信

VOL. 6

平成23年 2月号

年末・年始を慌しく過ごし、気が付くと節分を迎えます。昨年の夏の猛暑が信じられない位に連日厳しい冷え込みですが如何お過ごしでしょうか。

昨年2月21日に総合型地域スポーツクラブ オヤジ改造倶楽部として設立してから1年を迎えます。準備期間として2年間ありましたので、1周年の実感はありませんが倶楽部会員と各教室やイベントにご参加戴いた皆様に御礼申し上げます。

来年度もスポーツ振興くじ toto の助成金交付は申請してありますので、採択の折には当倶楽部の活動が活発に展開出来ます様に重ねてご支援とご参加をお願い致します。

尚、倶楽部入会特典であります倶楽部内クーポン券の発行ですが内部での調整等々遅れておりました、間もなく来年度の会費をお願いする時期になってしまいますが、本年度分も含めてご協賛戴く企業のご理解を得る様に交渉して参りますので、駆け出しの1年目と云う事で見守って戴ければと思います。

又、来年度の教室に取り入れて貰いたい種目やイベントがありましたら教室参加の折に提案して戴けると嬉しいです。

今年になって倶楽部の新しい試みとしてジュニアスキー教室とバランスボール教室を企画いたしました。子供のスキー・デビューのタイミングは難しいですし、親が自分の子供に教える事は大変ですが菅平スキークラブのインストラクターよりご指導を戴き、初めての子供もリフトで山頂から滑り降りるまで上達致しました。次回は初級・中級・上級とより細やかな技術レベルに対応出来る指導体制を整えたいと考えます。



バランスボール教室は数年前より体幹(インナーマッスル)を鍛えるトレーニングとして注目されていて、プロ野球やJリーグの選手のトレーニング風景で目にした方も多いかと思いますが、大きな(55cm~65cm程)ボールの上でバランスを取る事で効果的に鍛えられるそうです。しかも嬉しい事にこの運動はあらゆる世代の女性にとって素晴らしい美容効果をもたらしてくれるそうです。

## 今後の教室予定

2月18日(金)

**ふわっとテニス教室 11** 佐藤 久男先生

PM 7:00~PM 9:00 丸子総合体育館

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

参加費: 大人300円 子供100円

2月23日(水)

**運動あそび教室** 児平 美保先生

PM 7:00~PM 9:00 塩川コミュニティーセンター

子供が楽しみながら身体を動かす事により運動能力が身につきますが、特に親子で赤ちゃんの頃から、「たかい高い!」の様に自分の意志に反してバランスを取る事で運動能力が高まるので、親子のスキンシップの中に身体を動かす事は子供の成長に於いて非常に大切だと云われております。

運動神経の発達は遺伝ではありません。運動をする家庭環境が子供の成長に大きく作用します。

しかし、子供が遊びながら身体を動かす事を大人と一緒にするとどうでしょう?

身体の柔軟性が劣ったり、大きなお腹が邪魔になったりと子供と同じ動作をする事の大変さを実感します。

是非、ご家族でご参加戴いて楽しい汗を流しましょう。

持ち物: 体育館履き(屋内で履ける運動靴)・タオル・水分補給

参加費: 大人300円 子供100円



**各教室・大会参加希望者は丸子総合体育館へ申し込んで下さい。**

**上田市教育委員会 丸子地域教育事務所 社会教育課 体育係**

TEL 0268-43-2250 FAX 0268-43-0616



スポーツ振興くじ助成事業