

SPORTIVO



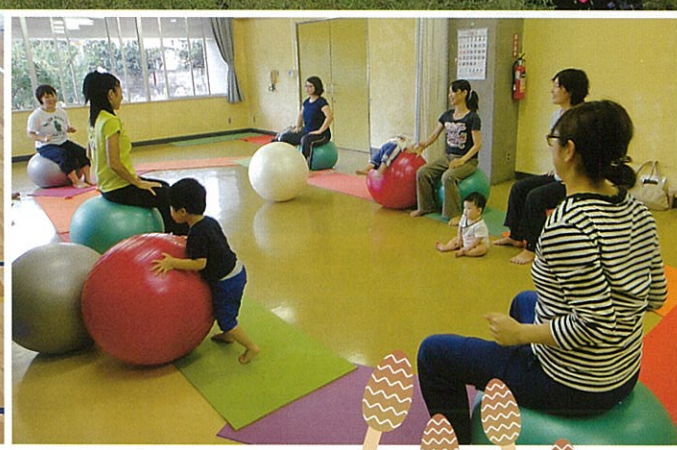
2014

春号



『この春、1年生になる!』

1年生になるのはピカピカの小学生だけではなく、「ピカピカのヨガ1年生☆」「ドキドキのヘルスアップ1年生☆」「ハリキリのエアロ1年生☆」「ウキウキのパドミントン1年生☆」...いつからだって、始められる。何歳からだって始められる。それが、SPORTIVOひがしいずも。総合型地域スポーツクラブの魅力です。1年生になるもの探しに「春号」をお楽しみください☆

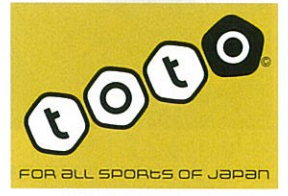


SPORTIVOひがしいずもは3月に設立5年目を迎えます。この4年間、1500人を超えるクラブ会員の皆さんと地域の皆さんと一緒に活動できたことを嬉しく思っています。また、クラブ運営にご協力いただいた皆さんに感謝しています。

スクール数も多くなり、様々な年齢の方に、目的や都合、希望に合わせて、多種目のスクールの中から選んでいただけるようになりました。「私らしく!自分らしく!」、そして「仲間と一緒に!」、子どもから大人まで、体を動かすことが好きな人が地域にどんどん増え、つながっていくことを願っています。

もうすぐ春♥寒い中にも少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。冬の間も体育館ではスポーツを楽しむ声が響いていましたよ。行くときには震えていても、帰りは筋肉を動かして温まった体をお土産にすることができます。冬に頑張った成果は、春、草花と一緒に芽を出すことでしょう。

2014年も、元気に、笑顔で、エンジョイ!スポーツ! さあ、新しい1年のはじまりです!!



スポーツ振興くじ助成事業



H26年度 SPORTIVOのご案内!



**H26.4.1
START!!**

4月から5年目の活動となるSPORTIVOのスクール。
様々な希望に答えられるよう、スクールの種類・時間も多種多様になりました。
【美】に、【健康】に、【爽快感】に、自分らしさを手に入れましょう!
この春は、桜が咲く前に、スクール体験!新しい自分に出会う春はもうすぐです♡



チェアdeエクササイズ

新講座



60分間イスに座ってのエクササイズクラスです。膝が痛くて、立ったり座ったりが苦痛な方にも安心して楽しく運動してもらえるクラスを開講します。ストレッチにチェアピクス、ミニバランスボールやセラバンドを使用したエクササイズで筋力アップを目指します。スクールで唯一セラバンド使用♡

対象:大人
活動日:火曜日10:00~11:00

ヘルスアップA

増設



毎年人気のヘルスアップAクラス。午後クラスを開講します。90分間、ゆっくりじっくり、音楽に合わせて運動をします。初めて運動される方、体力低下を感じている方、体の正しい動き方を知りたい方、ゆっくりと説明も加えながら運動するので安心です。

対象:大人
活動日:月曜日10:00~11:30
木曜日15:30~17:00(新規開講:増設)

バドミントン

時間・対象変更



3年目のバドミントン。新年度より、時間と対象を変更します。時間は16:00~17:30になり、小学生や中学生も参加できるようになります。もちろん大人も歓迎!初めてラケットをもつ小学生も、日頃バドミントンをしている中学生も、バドミントンでリフレッシュや技術向上したい大人も募集します。親子一緒にバドミントンを始めることもできますね。指導は星野忠男先生。ベテランの先生に習って、バドミントンでいい汗をかきましょう!

対象:小学校3年生~大人
活動日:月曜日16:00~17:30

貯筋運動

2年目



使って貯めよう筋肉貯筋!貯筋運動有資格者が指導する、的確で効果のある講座。60分の内容は、ストレッチ、貯筋運動(座位&立位)、チェアピクスなど、楽しく飽きずに、でもしっかり貯筋できるプログラムになっています。いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を楽しみましょう!

対象:概ね60歳以上、又は体力に自信のない方
活動日:水曜日14:00~15:00

器械体操

2年目



大人気の器械体操!!柔軟体操・マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン。幼児クラスはサーキットしながらいろいろな運動を体験しています。小学生クラスは、技や完成度も意識しながら各種目に取り組んでいます。後半クラスは体操大会にも出場しました。

対象:幼児(年中・年長)、小学生(1~6年)
活動日:火曜日 幼児クラス15:30~16:30
小学生クラス①(初級)16:45~17:45
小学生クラス②(中級)18:00~19:00

中学生のダンス

2年目



今人気のダンス♪音楽に合わせて体を動かすことはとても気持ちよく楽しいこと♪初心者も大歓迎!週に1回なので、部活とも両立できますよ。

対象:中学生
活動日:水曜日19:00~20:00
(学校行事に合わせ、時間や日程を変えています)

ヨガ・ピラティス・シェイプアップ・エアロ...心身ともに健康美

ヨガ&ストレッチ



対象:18歳以上
活動日:金 11:00~12:00(託児あり)
20:00~21:00

ピラティス&ヨガ



対象:18歳以上
活動日:火 18:45~19:45
20:00~21:00
水 11:00~12:00

シェイプアップ



対象:18歳以上
活動日:火 15:30~16:30
金 9:45~10:45(託児あり)

エアロビックダンス



対象:中学生以上
(小学生・保護者同伴ならOK)
活動日:木 20:00~21:00
土 9:30~10:30

まだまだあります★

小学生の陸上教室

対象:小学生
活動日:月2回土曜日 10:00~12:00

幼・小学生のダンス

対象:幼児・小学生
活動日:東出雲体育館クラス 木曜日17:00~18:00
意東公民館クラス 金曜日16:00~17:20

ダンス

対象:中学生以上大人
活動日:木曜日 21:00~22:00

ヘルスアップB・C・D

対象:大人 活動日:ヘルスB 水曜日 9:30~10:30
ヘルスC 火曜日 14:00~15:00
ヘルスD 水曜日 15:30~16:30

リフレッシュ体操~肩こり・腰痛予防~

対象:大人
活動日:木曜日 11:00~12:00

ウォーキング&スロージョギング

対象:大人
活動日:月1回土曜日 10:45~12:00

わくわく&キッズ活動報告

2013

秋以降の活動の様子を報告します!

わくわくスポーツ楽校



夏休みに開校し、町内3小学校の1~5年生58人が参加した『わくわくスポーツ楽校』、夏休みに13回・秋に6回・冬休みに2回活動をして、今年度の活動は終了し、閉校しました。子どもたちの発達段階を考へて、単一種目ではなく、多種多様な運動あそび・スポーツを取り入れ、いろいろな運動を体験することで、体を動かすことが好きな子どもを育てつつ、体力の向上をはかってきました。また、地域にも目をむけ、川遊びや登山など地域の自然を生かした活動、お祭りやロードレース大会など地域行事に参加するなど、子どもたちの地域への愛着心を育てることも大事に考え活動しました。



地域行事『体力づくりハイキング』に参加京羅木山親子登山をしました。みんな登頂!



山頂でいただいた「ことり餅」と持参した「おにぎり」で、ランチタイム。秋晴れの気持ちよい山道でしたね。



ロープジャンプ大会に参加わくわくからは3チーム結成!1年生も頑張りました

陸上教室を1日体験ミニハードル走、スタート練習、立ち幅跳び、リレー...いっぱい走った2時間でした。



町小学校ロードレース大会にもチャレンジ!



今年も雨の中のレースとなりました。特別参加した低学年メンバーもみんな完走!

体力測定&閉校式&お楽しみ会

2度目の体力測定。記録が伸びることを期待しながらチャレンジです。



冬休みの活動雪合戦用ボール、新聞ボール、ドッジボール...いろいろなボールを使った運動をしました。



ポートボールは、3~5年生がプレー!わくわくで知ったお気に入りのスポーツのようです!



ビンゴゲーム&みんなでおやつタイム♡

2013

秋以降の活動を報告します!

スポーツキッズ園



今年度【島根県:地域と連携した子どもの体力向上支援事業】のモデル事業だったスポーツキッズ園。夏休みから11月まで、継続した20回の活動を終了しました。町内在住の年中さん・年長さん14人が参加し、回を増すごとに、身のこなし方や動き方が上達、子どもたちの成長と活動の効果を感じた事業となりました。いろいろな運動あそびを取り入れ楽しく体を動かすこと、お祭り参加や京羅木登山など地域と関わることの両方を大切に考え活動しました。

みんな大好きボールあそび♡投げたり...蹴ったり...、転がしたり

ボールキック



一本橋からおちないように進むよ

平均台登場!!



ボールまわし



人気のサーキットは、ステップアップしました!ますますおもしろくて、チャレンジ精神も上昇中。

まずは小さいボールからチャレンジ!つかんで投げやすい雪合戦用ボールを使用



ライフキッズスポーツのキャラバン隊が来て親子で運動もしました



そして中くらいのボールでいろいろなボールあそび♪小さめのドッジボールを使用



用具を組み合わせせて楽しいコースを作ります



最後は大きいボール!!大きいボールに大喜びでテンション↑↑



最後は体力測定と閉園式みんなの記録がすごくアップしていました!!

閉園式みんながんばりました!



毎回取り組んできたこと

毎回、活動の始めにストレッチやトレーニングをしていました。先生のお手本を見て、上手にできるように、楽しみながらも真剣に取り組んできたみんなです。子どもたちの体力向上につながったと考えています。


ボディチェック健康講座

今の自分を知ろう!
ちょっとドキドキ…

参加者募集中!!

3月9日(日)
10:30~18:30(受付終了)
時間予約制

今年度2回目の
ボディチェック。
前回半年前に測定した方
も、今回が初めての方も現状チェックをしましょう!
検査技師さんが来て、超音波画像で腹部・大腿部の「筋肉
厚&皮下脂肪厚」の測定と診断をします。



シェイプアップ1期

**4月11日(金)
START!**


4月から7月までの
全10回の
短期講座です。

活動日:金曜日9:45~10:45
参加料:5,000円(10回分 前納)

子育て応援:託児あり(1才以上 別途料金)
ママもしっかりエクササイズでリフレッシュ!!




H26年度 入会受付



チーム 3月4日(火)から受付開始

スクール 3月11日(火)から受付開始

★スクール無料体験
3月18日(火)~31日(月) 注:詳細はお問い合わせください

クラブ開放日

月1回土曜日(9:00~17:00)
東出雲体育館 大体育室

☆会員特典☆
無料で
使用できます

会員:無料(会員証を提示してください)
☆会員外も特別料金
高校生以上 1日200円
小中学生 1日100円
3月8日予定 4月以降は後日決定

＊スクール講座の月謝が変わります。

1ヶ月(4回):2,000円
上記と異なる講座:小学生・中学生のダンス 1,500円(小学生でエアロビックダンスを希望する場合)
小学生の陸上 1,000円 ウォーキング 500円 短期シェイプアップ(1回 500円×10回)

＊割引について

6ヶ月前納 500円割引、12ヶ月前納 2,000円割引
3講座以上受講の方は、3講座目からが 1,500円に割引(2,000円以上のクラスのみ)されます。

SPORTIVOの入会について

クラブの規約を遵守できるかたなら
どなたでも入会できます。

申込みは…入会申込書(各会員の申込用紙)
に必要事項をご記入の上、年会
費・保険料をそえて事務局へ申
し込んでください。



区分	登録料	年会費の内訳		スクール会員の月謝
		加入区分	保険料	
中学生以下	500円	A	800円	月4回の場合 1講座 2,000円 (1,500円の講座あり) (ビクター1回 800円)
		AW	1,450円	
高校生以上	500円	C	1,850円	月4回の場合 1講座 2,000円 (ビクター1回 800円)
65歳以上	500円	B	1,000円	月4回の場合 1講座 2,000円 (ビクター1回 800円)



NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも
〒699-0101 松江市東出雲町損屋1139-2 東出雲体育館内
TEL 0852(52)6722 FAX 0852(52)6821
E-mail : soutai-k@web-sanin.co.jp
HPアドレス : <http://sportivo-h.org/index.html>

