

# SPORTIVO



## みんなの笑顔が繋がった!!



わくわくスポーツ楽校&スポーツキッズ園  
川あそび&スイカ割り in 上意東

いよいよスポーツの秋到来です!! 雨の多かった今年の夏も、東出雲体育館の中は、熱気ムンムン、キラキラした汗が光っていました。

秋号では、夏の元気な子どもたちの活動報告や、笑顔あふれるスクール講座の様子などを紹介します。普段コツコツ積み上げてきた運動の効果が少しずつ表れてきた方もいるのではないのでしょうか。今年は、【創設5周年記念のスポーツ交流大会】を開催いたします。この機会に、是非その効果を発揮して、もっともっとスポーツを楽しみましょう!!

秋の夜長にスポーツもいいですね。東出雲体育館は、夜まで活気で溢れています。お気軽に足を運んでください。お待ちしております!!



スポーツ振興くじ助成事業



**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：無料(会員証を提示してください)

— ☆会員外も特別料金で使用可能☆ —

高校生以上 1日200円 小中学生 1日100円

10月18日、11月15日、

12月6日を予定しています。

(※変更になる場合もあります)

# わくわくスポーツ楽校&スポーツキッズ園活動報告

## あつまれ!! げんキッズ!! 子どもの元気アツプ教室 わくわくスポーツ楽校 2014

7月22日、元気に開校しました。町内3つの小学校、1~5年生32名の子どもたちが集まり、色々な運動やおそびを体験しました。東出雲体育館で体を動かし、汗をいっぱいかきながら、毎回賑やかな声が響いています。

地域の自然を生かし、川遊びに出かけたり、地域のお祭りに参加したりもしています。学校・学年が違って、一緒に活動していくうちに仲良しになり、友達も沢山増えました。12月末までの23回の活動のうち、わくわくした夏休み中の活動を紹介します!!



川あそび&スイカ割り大会!! 大空の下で、ビーチバレーをしたり、浮き輪で浮いたり、生き物を捕まえたりしました。スイカも食べて、お腹いっぱい思い出いっぱい。



初日は体力測定を行いました。最終日にも行います。結果はどうか?



スナッグゴルフ初挑戦!! 少し難しかったけど、的に当たった時は思わずニヤリ。



大人気ドッジボールは、楽しくて楽しくて、終わったそばから、「もう1回!!」とリクエスト。



憧れの松江シティFCの、小川監督と、色々な運動をしました。将来のサッカー選手を夢見ながら沢山ボールを蹴りました。



ペアになって、引き相撲。普段は仲良しでもこの時ばかりは負けられません!!



終わった後は、息を整え「ふりかえりカード」に感想を記入します。



器械体操。「こわい〜」と言いながらも、勇気を出して挑戦しました。



鳴子を持ってよさこい踊り♪「ソレソレソレ」と、掛け声もバッチリ。



穂掛け祭りの本番前の練習です。赤や青のお揃いの衣装を着て、気分も盛り上がります。

## 夏も元気な子ビッコ集合!! スポーツキッズ園

7月24日より、スタートしました!! 町内の年中・年長の子どもたち、7名が参加しています。11月までの21回の継続した活動です。様々な運動遊びを行い、「またやりたいな」と、体を動かして遊ぶことが好きな子どもを育てていきたいと考えております。



友達と向き合ってコロコロ。



「次は、僕の番!!」やる気マンマン!!



大きなボールに大興奮!! 「一人で持てるよ」



ケンケンパ。片足でおもいっきりにジャンプ!!



川あそびに出掛けました。列車をつかって、プーカブカ。



鳴子を持って、踊ろう。すっかりお祭り気分。



ゆらゆら〜、おもしろいな〜、気持ちいいいな〜



みんなで、走れ走れ!!

# 無料体験、新規受講、大歓迎

体を動かすのも、楽しくなくては続かない…  
音楽に合わせて、あれこれ使って「楽しさ」感じるスクール講座

## ●ヘルスアップ

### ●ヘルスアップA

月曜日10:00~11:30

ストレッチを多めに取り入れ、ゆっくり楽しく健康づくりをします。椅子に座って行う運動や、ステップ運動、様々な筋肉トレーニングを組み合わせ、足腰・全身を動かします。また、ボールやダンベル運動も取り入れ、代謝リックシンドロームの予防、改善の効果も期待できます。明るく楽しい雰囲気の中で運動し、終わった後は全身スッキリ、自然と笑顔が溢れます。

●ヘルスアップB 水曜日 9:30~10:30

●ヘルスアップC 火曜日14:00~15:00



●ヘルスアップD 水曜日11:00~12:00

## ●エアロビックダンス

●木曜日 20:00~21:00

●土曜日 9:30~10:30

木曜のお仕事帰り、一日の締めくくりをスッキリ爽やかな時間にしませんか。平日に通えない方は、土曜の朝の習慣に。曲に合わせて体を動かしているうちに、しっかりと汗をかき体力アップ、ストレス発散しましょう!!



## 託児のある、子育て応援講座

子育ての合間に自分の時間をつくり、体を動かしてリフレッシュしてください。  
託児は1歳から、月500円で受け付けております。  
お部屋の窓からは、電車が通るのが見え、明るくて落ち着いた空間になっています。



## ●短期シェイプアップⅡ期 (活動中~11月28日まで)

●Ⅱ期:1月16日~3月27日予定

金曜日

9:45~10:45

ソフトエアロ、ウォーキング、ストレッチで体を整えます。音楽に合わせて運動するので、楽しみながらシェイプアップできます



## ●ヨガ&ストレッチ (昼の部)

●金曜日 11:00~12:00

呼吸を整え、ヨガのポーズやストレッチで自分と向き合う1時間。ゆっくりと心と体をほぐし、リラックス~。



## 活動報告

## ビューティー&健康講座2014

第3回

8月3日(日)

フラダンス フィットネス

第2回目

7月20日(日)

セラバンド エクササイズ

小玉先生の指導のもと、セラバンドやミニバランスポールを使ったエクササイズを受講しました。まずはイスに座って体をほぐし、いよいよセラバンドを使ってのトレーニング。体勢を維持しながら引っ張って、全身が鍛えられた楽しい1時間でした。筋肉痛になりそう…。



習田先生の指導のもと、フラダンスエクササイズを受講しました。ゆっくりの動きでしたが、手と足の動きが増えてくると大笑い。

参加者募集中です!!

習田先生による、人気講座!!  
次回は、こちらです。

### 太極舞

11月2日(日)16:30~17:30

講師:習田 晶子先生

参加料:500円(会員外1,000円)

太極拳や中国武術、民族舞踊の要素を取り入れ趣に溢れた曲に合わせて行う、誰もが楽しめるフィットネスエクササイズです。ローインパクトの心肺トレーニングが中心ですが、低~中程度の筋力トレーニングの要素も入っているので、あらゆる筋肉を鍛えることができます。



高円宮賜杯第34回全日本学童軟式野球大会が8月8日から主会場、東京明治神宮野球場で行われました。

第1試合、明治神宮球場で長崎代表（波佐見鴻ノ巣少年野球クラブ）と対戦し、6-5で劇的なサヨナラ勝ちをしました。第2試合、駒沢オリンピック公園硬式野球場で長野代表（松本ライオンズ）と対戦し、力を発揮できず惜しくも1-4で敗退しました。

この度は、皆様方々から心温かいご支援ご声援を頂き誠に有難うございました。夢の大舞台上で指導者をはじめ、子どもたちも貴重な体験をし誇りに思います。この経験を活かし、これからの練習に励んでいきたいと思っておりますので、応援のほどよろしくお願い致します。

監督 水野 貴史  
保護者会長 引野 博明  
保護者会一同



## チームの広場

現在20~70代で楽しくパワフルに活動しています。対外試合もやっています。水曜の夜は、ソフトバレーと一緒にいい汗流しましょう！



随時、仲間募集中です。

チーム名  
ひがしいずも S.V.C

活動日時：水曜日 20:00~22:00  
種目：ソフトバレー 対象：大人  
活動場所：東出雲体育館



スポーツレクリエーション祭

10月19日(日) 9:30~18:00 会場：東出雲体育館

スポレク広場 創設5周年記念 スポーツ交流大会2014

今年は、NEW種目に注目!!

TVでおなじみ、

逃走中  
13:30~15:00予定

限られたエリアの中で、ハンターから逃げた時間に応じてポイントを獲得できるゲーム。獲得したポイントによって賞品あり！ハンターが怖い「でもポイントが欲しい」あなたなら、どちらを選ぶ？

対象者：小学生以上  
参加料：SPORTIVO会員/無料  
一般/1人300円(保険料含む)

逃走者、ハンターを募集中!!

スナックゴルフ 10:00~11:45予定

スタート前にルールを説明しますので、初めての方でも大丈夫。家族全員での参加も可能です!!

対象者：幼児~一般  
参加料：SPORTIVO会員/無料  
一般/1人300円(保険料含む)  
優勝~3位まで部門別に商品あり!!

参加締め切り：10月15日(水)



模擬店・喫茶コーナーもあります。たくさんの方の参加をお待ちしております。一緒に盛り上がりましょう!!

※その他種目など、詳しくは別チラシをご覧ください。

同時開催 ビューティー&健康講座2014 超音波画像測定(腹部・大腿部).....筋肉厚・脂肪厚測定

13:00~18:00

毎年測定している方は、運動やトレーニング効果を実感しています。初めての方は、自分の身体を知って、明日からの運動&トレーニングを効率よくしましょう。意外と隠れマッチョさんが多いのにびっくり!脂肪さえ落とせば、まだまだイケてる!...って事に。

当日参加もOK。(予約された方を優先して行います。)

対象者：18歳以上  
講師：田中 寿志 先生  
参加料：スクール会員/200円 チーム会員/300円  
一般/500円



NPO法人 SPORTIVO ひがしいずも

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋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>

