

# スポーツ

発行元：  
総合型地域スポーツクラブ  
かしま元気スポーツクラブ  
平成24年10月1日発行

## スポーツ振興くじ (toto) 事業 登山教室 岩手山縦走 (標高：2,038m)

スポーツ振興くじ (toto) の助成事業第4弾。岩手県最高峰の岩手山の縦走登山教室を開催します。

標高差が約1,400m、長時間の登山になるので、足に自信のある方のご参加をお待ちしております。

○日時 平成24年10月12日 (金)

朝3:00まごころセンター前集合・出発

○登山場所 岩手山 (岩手県) 標高2,038m

○募集人数 20名程度 ※定員になり次第〆切

○募集対象 健脚な方 (7,8時間の山登りが出来る方)

○参加費 スポーツクラブ会員1,000円、非会員1,500円

○行程

まごころセンター前 ——— 山元I.C. ===== 滝沢I.C.

3:00集合・出発

登山

————— 岩手山 ————— 西根I.C. ===== 山元I.C.

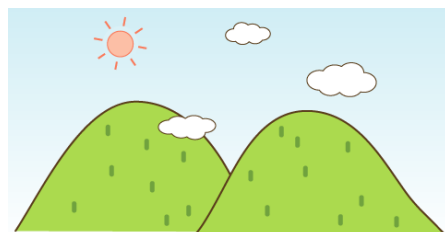
7:00~15:00

鹿島区

————— まごころセンター前

20:00頃着

※登山時間・帰宅時間等、多少の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。



## 教室・イベント情報!

### 骨盤体操教室 あなたの骨盤ゆがんでませんか?

テレビなどで話題になったゴムバンド体操、骨盤枕体操といった健康体操。

「道具を買ったけど使ってない」「骨盤枕を自分で作ってみたけど効果が出ない」という方いませんか? ゴムバンドや骨盤枕を使った体操をカイロプラクティックの先生がやさしく指導してくれます。肩こりや腰痛、美脚などに効果があります。是非、ご参加ください。

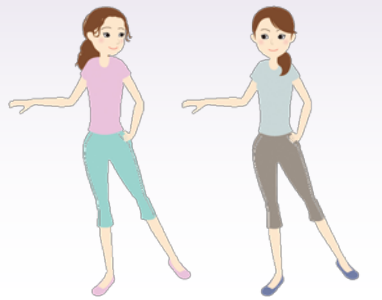
●日時 10月28日、11月11日、18日、25日の日曜日 ※計4回※  
19:00~21:00

●場所 千倉体育館

●募集人数 20名程度 (子供も可)

●参加費 スポーツクラブ会員1,500円、非会員2,000円

●講師 ひかりの森整体院 森 一晃 先生



### 南相馬市俳句ing

参加賞・俳句優秀  
作品賞あります!!

相馬ユニオン (相馬地区総合型地域スポーツクラブのネットワーク) では、新地町・相馬市・飯館村・南相馬市でスポーツイベントを開催します。

南相馬市では俳句を詠みながらハイキングを楽しむ“南相馬市俳句ing”を行います。どなたでも参加できますので、ご参加ください。

○日時 10月14日 (日) ※雨天時はプログラム変更します。  
9:30~13:30

○場所 東ヶ丘公園・南相馬市博物館

○参加費 500円 (お弁当代)

○内容 みんなでハイキング: 俳句、クイズもあります。

○申込方法 10月5日までに参加申込書にご記入の上、参加費を添えてお申込み下さい。

○申込先 サンライフ南相馬・南相馬市スポーツセンター・千倉体育館

参加申込書は下記の  
申込先にあります。



### 今後の予定 (イベント・教室) 11月~

- |                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| ・グラウンドゴルフ男女ペア大会 (11月22日)  | ・卓球教室 (11月頃)    |
| ・軽登山教室 (11月中旬、12月中旬に近隣の山) | ・テーピング教室 (12月頃) |
| ・スキー・スノーボード教室 (1月中旬)      |                 |



お申込み・お問合せ先

かしま元気スポーツクラブ

〒979-2335 南相馬市鹿島区鹿島字北千倉20番地

電話: 0244-46-1215 FAX: 0244-26-3244 E-Mail: kasima-sports@nifty.com



# スポーツクラブ活動報告

## パークゴルフ教室 渡部さんが優勝!

8月30日、7月5日からスタートしたパークゴルフ教室の参加者での大会を開催しました。  
スポーツ振興くじ（toto）の助成を受けての事業で19名が参加しました。会場は、相馬光陽パークゴルフ場の大手門A・B、三の丸A・Bの四コースをストロークプレーで競技しました。  
これまでの、3回の講習で、学んできた成果を発揮し、はつらつプレーを繰り広げました。

今回の大会では、渡部フク子さんが120打で優勝しました  
高藤葉子さんがホールインワンを達成しました。  
おめでとうございます!! これからの皆さんの活躍が楽しみです♪ 尚、今回の大会の結果は以下の通りです。

①渡部フク子（120打）②草野茂③木幡正直④谷津和雄  
⑤森 重 ホールインワン賞 高藤葉子  
飛び賞（10位）大谷忠（15位）村井英雄



## 基礎からしっかり! バドミントン教室

9月7日、鹿島区の前川原体育館で一般の方（大人）を対象としたバドミントン教室を開講しました。  
参加者は20名。指導者として各種大会でも活躍されている太陽クラブの佐藤真亮さん、松岡昌代さん、そして、クラブ員皆さんにご指導をいただきました。



初日の9月7日には、ラケットの持ち方、素振り、基本ストロークなどの練習に汗を流しました。

10月5日までの毎週金曜日に行われる今回のバドミントン教室では、準備運動の仕方や、サーブ、審判の仕方なども教わり、最終日までにゲームも出来るようになる予定です。

また、今後、サークル化し活動を続けていきたいと考えています。

## スポーツバイキングで楽しく遊ぼう!

9月8日、千倉体育館で子どもを対象としたスポーツバイキングがスタートしました。月2回開催。  
子どもに色々なスポーツを体験してもらったり、運動不足の解消をしたり、居場所づくりなどを目的として企画したものです。  
バウンドテニスやバドミントン、卓球、マットなどを用意して、子どもたちの好きな競技を楽しみました。  
また、テニスボールとラケットを使ったゲーム形式のトレーニングなども行いました。  
次回の開催は10月13日（土）の午後1時からです。



## 尾瀬の素晴らしい景色を堪能! 登山教室（尾瀬）

去る9月11～13日の3日間、尾瀬の縦走登山教室を開催しました。

スポーツ振興くじ（toto）の補助事業。23名が参加しました。

11日の夜鹿島区を出発し、翌12日早朝に、桧枝岐村の御池登山口から日本百名山の一つで東北地方最高峰の燧ヶ岳の登山を開始しました。

途中、広沢田代や熊沢田代などの湿原では、その美しい景色に歓声が上がりました。



燧ヶ岳の燧ヶ（まないたぐら）、柴安嶺（しばやすぐら）まで登ると、そこからは尾瀬ヶ原や尾瀬沼が一望でき、その眺めを堪能しました。

その後、尾瀬ヶ原にある山小屋“原の小屋”に宿泊し、翌13日には、至仏山登山コースと尾瀬ヶ原散策コースの2班に分かれ、尾瀬の自然を楽しみました。

今回の登山も天気に恵まれ、素晴らしい景色を見ることが出来て皆さん満足されていたようでした。



## かしま元気スポーツクラブ ホームページが出来ました!

いよいよ、かしま元気スポーツクラブのホームページが完成し、9月から公開をスタートしました。

ホームページでは、かしま元気スポーツクラブで行っている毎月のイベントや教室、登録団体、指定管理施設の情報、スタッフのブログなどを掲載中です。

皆さまからの声もお待ちしております。

ホームページアドレス: <http://kashima-sports.com>



## 私達はかしま元気スポーツクラブを応援してます!

☀️ 太陽光発電のある暮らしを

**福相建設（株）**

鹿島区大内字滝沢 79-1  
電話 46-5531 FAX46-5532

**ひかりの森整体院**

カイロプラクティックで  
カラダの歪みを解消!

鹿島区永渡字西永渡 72-2  
電話 090-6223-0328

**堀川冷菓店氷販売所**

鹿島区江垂字広町 59-1  
電話 46-4362

**賛助会員募集中!**  
☎ 46-1215