

# 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25年3月1日発行

春のあだたら溪谷・南会津を歩こう!

## あだたら溪谷自然遊歩道ハイキング

日時 平成25年4月18日~19日 1泊2日  
まごころセンター前 午前7時集合・出発



場所 二本松、南会津

参加対象 一般の方 (1kmほど歩ける方)

募集人数 40名 定員になり次第メ切

募集期間 3月11日(月) 午前9時から受付

※時間より前の受付は致しません

参加費 スポーツクラブ会員 10,000円/人 (宿泊費等)  
非会員 11,000円/人 (宿泊費、保険料等)

申込方法 千倉体育館にて専用の申込用紙をお渡しします。  
必要事項をご記入の上、参加費を添えてお申し込み下さい。尚、4月4日以降のキャンセル時、参加費の返金は致しませんのであらかじめご了承下さい。

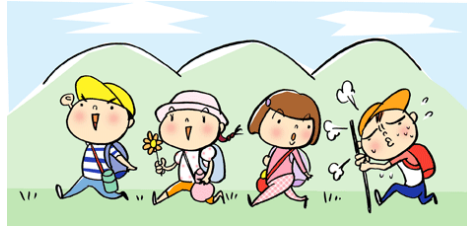
### 行程

・18日  
まごころセンター —— あだたら溪谷ハイキング —— 大江戸温泉物語(昼食)

会津鶴ヶ城(見学) —— 西若松(トロッコ列車) —— 塔のへつり —— 湯野上温泉

・19日  
湯野上温泉 —— 大内宿 —— アサヒビール本宮工場 —— まごころセンター前(そば打ち体験)

※都合により行程を変更する場合がございます。



# 教室・イベント情報!

今年度の登り始め!!

## 登山教室 第1弾

角田山(新潟県)  
481m

雪解けのカタクリや雪割草を見に行きませんか?

日時 平成25年4月2日(火)  
まごころセンター前 午前4時集合・出発

場所 角田山(新潟県)

参加費 スポーツクラブ会員 700円、非会員 1,000円 (入浴料、保険料)

募集人数 30名程度 ※初心者でもOK!

募集期間 3月11日(月) 午前9時から受付開始

※定員になり次第メ切

申込方法 千倉体育館にて専用の申込用紙をお渡しします。



## かしま元気スポーツクラブ所属サークル紹介

かしま元気スポーツクラブに所属するサークルの紹介コーナーです。

### 〇サークル

団体名	かみまのクラブ
活動場所	前川原体育館
活動日	毎週水曜日
活動時間	19:00~21:00

### 〇スポーツ少年団

団体名	鹿島野球スポーツ少年団
活動場所	千倉体育館 北新田グラウンド 上真野小グラウンド
活動日	毎週火、土、日
活動時間	火曜日 18:30~20:30 土、日 9:00~15:00

サークルについて詳しく知りたい方はかしま元気スポーツクラブへお問い合わせください。



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 URL：http://kashima-sports.com/



QRコード



# スポーツクラブ活動報告

## スキー・スノーボード教室



2月17日、スポーツ振興くじ (toto) の助成事業で2年ぶりの開催となるスキー・スノーボード教室を開催しました。

会場は宮城県白石市のみやぎ蔵王白石スキー場で、小学生から大人まで33名が参加しました。

講師は、スキーを松本淳さん、スノーボードを佐々木剛さんをお願いしご指導いただきました。当日は、晴れてはいたものの、吹き飛ばされそうな強風の影響でリフトも動かない状態でした。そのため、午前中に予定されていた教室を急遽、見合わせて天候が回復するのを待ちました。願いが通じたのか、午後になるとそれまでの強風も収まり、リフトも動き出したので、なんとか教室を行うことが出来ました。

ゲレンデは、アイスバーンでガチガチの状態、初心者には厳しいものでしたが、先生方にご指導をいただき、板の付け方、転び方、リフトの乗り降りの仕方などを教わりました。残念ながら、午前中出来なかった分、自由時間が少なくなってしまうましたが、楽しく滑っていたようでした。

来年もまた、継続してスキー・スノーボード教室の開催をしたいと思います。



## テーピング教室

1月16日、鹿島区まごころセンターの和室でテーピング教室を開催しました。

講師は、小山田接骨院長の小山田芳さんをお願いしました。

参加者は、6名。ケガの予防・応急処置のテーピングを教わりました。



今回、教室に参加された方たちは登山の他、各種スポーツで活動されている方が多く、足首・アキレス腱・膝・指など、それぞれ教わりたい箇所へのテーピングを先生にご指導いただきました。

2時間にわたる指導でケガの予防・応急処置・リハビリ等に役立つテーピングを教えていただきました。

教室で学んだテーピングをそれぞれの活動の場で役立てていただきたいと思います。



## レクリエーションダンス教室

1月8日、22日、29日の3回、スポーツクラブとして初めてのレクリエーションダンス教室を開講しました。

11名が参加し、当クラブの運営委員で県レクリエーションダンス協会の公認指導員の和泉ひで子さんが講師を務めました。

レクリエーションダンスは、色々な音楽に振り付けを付けて踊る、誰でも楽しく踊れるダンスです。

教室では、「365歩のマーチ」や「年下の男子」「北上夜曲」などの曲に合わせて体を動かしました。

参加者はさわやかな汗を流しながらダンスを楽しんでいたようでした。

今後、レクリエーションダンス教室の参加者でサークルを作り、活動を続けていくことになりました。楽しくダンスを続けてもらいたいと思います。



## 卓球教室 楽しくラリー出来ました♪

開催してほしい！との声が多かった卓球教室、1月に入りようやく自主事業として開催することが出来ました。

1月7日から2月4日までの4回開催で、小中学生、大人合わせて16名が参加し、講師の内田英一さんの指導のもと、卓球を楽しみました。



教室では、卓球マシンでの練習と参加者同士でのラリーの練習で汗を流しました。

卓球経験者が多かったのですが、一緒に卓球をしていくうちに、初心者の方も上手にラリーが出来るようになっていたようでした。

参加者からは、今後も続けたいとの意見がありましたので、次年度、教室かサークルで活動出来るよう環境を整えたいと考えています。

### 私達はかしま元気スポーツクラブを応援しています！

<p>☀️太陽光発電のある暮らしを</p> <p><b>福相建設 (株)</b></p> <p>鹿島区大内字滝沢 79-1 電話 46-5531 FAX46-5532</p>	<p>夢のトラックボデーを創ります</p> <p><b>(有)栄進ボディ工業</b></p> <p>三重県津市雲出伊倉津町 1322-1 電話 059-234-5073</p>	<p><b>堀川冷菓店氷販売所</b></p> <p>鹿島区江垂字広町 59-1 電話 0244-46-4362</p>	<p><b>ひかりの森整体院</b></p> <p>鹿島区永渡字西永渡 72-2 電話 090-6223-0328</p>
<p>賛助会員募集中！ お問い合わせ ☎ 46-1215</p>			