

UE～結～なが Vol.10

～県内クラブ活動状況・ニュースポーツ情報・県内イベント情報～

令和元年度 R2.1発行
長崎県広域スポーツセンター
担当:野口 弥生
TEL:095-895-2784

* 県内総合型地域スポーツクラブ行政連携活動紹介① *

🌸 チューリップスポーツクラブ (川棚町)

1.いきいき元気アツ教室 (介護予防事業)



健康運動指導士の指導のもと、介護支援を受ける前の元気な方々を対象に行われています。7回目の教室では貯筋運動やスクエアステップ、よかね体操が行われていました!

皆様、楽しく元気に参加されていました!

【教室内容】

- ◇期間：1クール10回×3クール
- ◇時間：①13:00～14:30
②15:00～16:30
- ◇場所：川棚町中央公民館
- ◇会費：1回300円

2.フラス1教室 (生活習慣病予防事業)



健康運動指導士の指導のもと、生活習慣病予防として、ストレッチから筋肉トレーニングなど身体のケアを行っています!!参加者の動きを見ていると、1回参加するだけでも身体の動きが変化していることがわかりました(*^_^*)

【教室内容】

- ◇期間：年間21回(9月～3月)
- ◇時間：10:00～11:30
- ◇場所：川棚町中央公民館
- ◇会費：1回300円



* 県内総合型地域スポーツクラブ行政連携活動紹介② *

NPO法人コミュニティスポーツクラブTEAMひまわり (南島原市)

* 子供の体力運動能力向上推進モデル事業 *

TEAMひまわりの2名のスタッフが、小学校の先生と共に、小学5年生を対象に、ケガの予防や身体づくりの運動能力向上プログラムに取り組まれています!!小学生も楽しく参加しており、学校で行われる新体力テストでは、結果が良くなっていると好評のようです

【教室内容】

- ◇月に1回、45分の授業
- ◇場所：西有家小学校



* 県内総合型地域スポーツクラブイベント紹介～時津町～ *

とぎつジョイクラブ (時津町)

* スポーツフェスタ2019 *

12月1日(日)に時津町B&G海洋センターで、とぎつジョイクラブ主催「スポーツフェスタ2019」が開催されました!!

クラブの会員や一般の方々(小学生～大人)の総勢75名が参加されたそうです(*^^*)

種目は、フライングディスク、スポーツウエルネス吹矢、ポッチャ、パドルテニスの4種目で、世代に関係なく楽しく参加されており、世代間交流、地域交流ができており素晴らしいイベントでした!!



フライングディスク



スポーツウエルネス吹矢



ポッチャ



パドルテニス

* ニュースポーツ紹介 *

～ディスクゴルフ～

* 概要 *

ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴール（下記写真）に、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです！アメリカで生まれたこのディスクゴルフは、欧米を中心に世界の27ヶ国でプレイされています！

* ルール *

専用ゴールに、何投で入れることができるかを全18ホール（または9ホール）のトータルスコアで競います！

1. 1投目はティー・ラインの後ろから投げ、2投目以降はディスクが止まった地点にマーカー・ディスクでマークをし、そこから投げます。
2. ディスクは転がしても滑らせても構いません。また何枚かのディスクを用意し、状況に応じて1投ごとにディスクを使い分けることもできます。

* 道具 *



ディスクゴール

フライングディスク

【情報引用元】

* 日本ディスクゴルフ協会HP
(<http://jpdga.jp/main/>)



* 県内スポーツイベント紹介 *

～第10回杉永かまぼこ杯葎葉ルミジュニアゴルフ大会～

【趣旨】 ゴルフを通じてゴルフの精神、エチケット、マナー、思いやり等を学び、長崎県ジュニアゴルフの育成を目指すことを目的として開催される大会です！

【主催】 株式会社テレビ長崎

【開催日時】 2020年1月26日（日）

【場所】 パサージュ琴海アイランドゴルフクラブ

【費用】 フレー費用：3,300円／参加費：2,000円

【申込期間】 2020年1月15日（水）まで

【お問い合わせ先】 テレビ長崎 営業局営業部内「杉永かまぼこ杯葎葉ルミジュニアゴルフ大会事務局」

電話番号☎：095-827-8281

大会ホームページリンク先 (<https://www.ktn.co.jp/event/20190219285892/>)



～初心者向け健康ボウリング教室～

【趣旨】 美容と健康に！そして生活習慣病の予防と改善に、生涯スポーツボウリングをこの機会に体験されてはいかがでしょうか？お住まいの地域に関係なく、どなたでも参加できます！

【主催】 長崎県ボウリング連盟

【期日】 ①木曜日教室 令和2年2月6日～3月12日（全6回）

午前コース9時30分～約3時間／午後コース：13時30分～約3時間

②金曜日教室 令和2年2月7日～3月13日（全6回）

午前コース9時30分～約3時間／午後コース：13時30分～約3時間

【参加費】 1人1,000円（6週間分）※ゲーム代・貸靴代・教材費等含む

【申込について】 1コースの定員（36名）集まり次第受付終了となります。

【お問い合わせ先】 健康ボウリング教室受付

電話番号☎：0957-62-4161

