



UF～結～なが

1 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介①

* スポコミいさはや（諫早市）

2 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介②

* 壱岐市総合型地域SC設立準備委員会（壱岐市）

3 3B体操について

4 県スポーツ協会からの情報提供



1 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介①

Yayoiの
突撃訪問

諫早市多良見人工芝（諫早市サッカー場）で、総合型地域スポーツクラブ
“スポコミいさはや” 子供向けのスポーツ教室を実施してりましたので、
現地に訪問してきました、(❁°▽°)ノ

* スポコミいさはや *



「身体能力を引き出す」を念願に、神経系・筋肉に多方面から負荷・刺激を
与えることにより、本人が持っている能力を引き出し俊敏性・器用さを子供の
ころから習得できるようなプログラムとし、1つの競技に拘らないで、いろん
なスポーツの基本を学べます。**※詳細は下記のURLからご覧ください。**

□種目：エンジョイスports教室

□日時：毎週木曜日 18時15分～19時55分

□会場：多良見人工芝／諫早市中央体育館

◇その他の種目

* サッカースクール

* おとな（親子）スポーツ教室



【新規事業】 「まちスポ～spice」

諫早市子供向けスポーツ促進プロジェクト開始

諫早市を拠点とし子供たちの運動機会の向上と、すでに運動している子供たちに
日頃と違ったアプローチにより、スポーツの楽しさや刺激・ヒントを与える事を目
的としたプロジェクトです。



事業費の一部は、県民ボランティア振興基金から負
担しています。

「県民ボランティア振興基金」については次回の広報
誌で詳しく掲載します！

2 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介②

Yayoiの
突撃訪問

壱岐市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会が壱岐市で活動する総合型地域スポーツクラブ設立を目指して、周知イベントを開催しておりましたので現地に訪問してきました、(❀▽)ノ

壱岐市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会



↑ノルディックウォーキング用ポールの使い方を指導する畑さん*
そして、指導を楽しそうに受ける参加者の皆様! (素敵な光景〇〇。)



10月22日(土)壱岐市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員の周知イベントとして、人気マスタートレーナー『畑 顕治さん』と48名の参加者で歩く「ノルディックウォーキング体験会in壱岐島」が開催されました!

壱岐島の温かい人達と壱岐島の自然を感じながら、畑 顕治さんのご指導にも、参加者やスタッフも魅了され、素晴らしいイベントでした!



3 3B体操について

3B体操とは、だれでも無理なく、楽しむことができる体操です！

【3B体操の持つ3つのキーワード】

1.遊びの要素

2.気軽に

3.体に無理なく



3B体操は、『気軽に楽しめる体操』ですが、健康効果も実感できます●～*

3B体操の4大効果

1.生活習慣病にならないための**有酸素性運動**

2.ロコモ予防のための**バランス機能改善運動**と**筋力づくり運動**

3.けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるための**ストレッチング**

4.心身のリラックスと認知機能改善のための**あそびの運動**

【3つの用具の効果的な使用法と効果】

ボールの効果

ボールの丸みや弾み、転がり、持ちやすさといった特性を利用して、有酸素性運動、バランス運動、筋力トレーニング、ストレッチングに使用します。

また、子どもの運動遊びとして、ボールつきやキャッチボール、リフティングなどにも活用することで、運動機能を高めます。

ベルの効果

ベルの特長である軽さ・クッション性・持ちやすさを利用し、あらゆる対象者にも対応するため、身体機能を高めるのに有効です。

ベルトーの効果

ベルトーの伸び縮みを利用して、関節の可動域を拡げ筋肉の柔軟性を高めるため、美しい姿勢づくりにも効果的です。

また、けがの予防と回復にも役立ちます。

4 県スポーツ協会からの情報提供 「九州ブロッククラブネットワークアクションin久留米」

テーマ 『アフターコロナの総合型地域スポーツクラブの世界』
～総合型地域スポーツクラブの未来予想図～

1. 趣旨

ブロック内の総合型地域スポーツクラブ関係者が一堂に会し、総合型地域スポーツクラブ運営に必要な情報や課題解決に向けた具体的な取り組み事例等について情報共有を行い、クラブ育成・支援のためのネットワーク強化と各都道府県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会間の連携体制をより一層促進する。

また、令和5年度以降の休日部活動の段階的な地域移行が円滑に行われるよう、部活動改革に関する情報提供や実践例の紹介を実施する。

併せて、コロナ後の総合型地域スポーツクラブの今後の方向性について九州各県との情報共有を行う。

2. 主催 公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会

3. 主管 九州ブロッククラブネットワークアクション実行委員会

4. 日程・会場 2022年12月3日(土)13:00~17:00(12:30~受付)
12月4日(日)9:00~12:30(8:40~受付)



*久留米大学 御井学舎

【住所】〒839-0851 福岡県久留米市御井町1635

【電話番号】0942-43-4411

【最寄り駅】西鉄大牟田線「西鉄久留米駅」⇒西鉄バス(朝妻から徒歩1分)
JR久大本線「久留米大学前駅」徒歩3分

5. 開催形式 集合形式にて実施(予定)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、集合形式で実施できる状況にない場合は、Zoomを利用し、オンラインにて実施します。

6. 参加対象者

- ★SC全国ネットワーク登録クラブ関係者
- ★SC全国ネットワーク未登録関係者(創設準備中団体を含む)
- ★行政担当者
- ★都道府県体育・スポーツ協会等担当者
- ★その他、総合型地域スポーツクラブに関心のある者で当協会が認めた者

7. 内容

1日目	2日目
①共通プログラム「運動部活動改革について情報共有」	①パネルディスカッション「地域におけるパラスポーツの振興」
②講演「新しい地域スポーツの創造」	②グループディスカッション 「新たな挑戦!総合型地域スポーツクラブの可能性」
③パネルディスカッション 「運動部活動の受け皿として期待される総合型地域スポーツクラブ」	③日本スポーツ協会からの情報提供

申込期限は、11月22日(火)

詳しくは、公益財団法人日本スポーツ協会HPをご覧ください!

