

～活動報告 2～

滋賀県民総スポーツの祭典  
総合型地域スポーツクラブ交流大会  
カローリングinKOKA

毎年恒例のカローリング大会。数年前から県の交流事業となりましたが、ここでもはーと貴生川のチームが大活躍。今年はお場3チームがそろって決勝リーグでブロック優勝を果たしました(\*^^)v



2021年度 会員募集

●入会金 (初年度のみ) 1,000円/1人

※ファミリー会員も人数分必要です

●年会費  
個人会員  
高校生以上 5,000円/1人  
中学生以下 3,000円/1人  
ファミリー会員 8,000円/1家族

●保険料 (スポーツ安全保険)

高校生以上 1,850円/1人  
65歳以上 1,200円/1人  
中学生以下 800円/1人

※種目によって別途参加料等が必要な場合があります

はーと貴生川スポーツクラブ事務局

〒528-0046 滋賀県甲賀市水口町三大寺437番地  
貴生川小学校体育館内

TEL/FAX 0748-63-3709

直通携帯 070-2296-3709

HP <https://ha-tokibukawa.jimdo.com/>

事務所不在の事が多く、ご迷惑をおかけします。連絡・お問合せ等は事務局直通携帯にお願いします。



～活動報告 3～

クラブ交流カローリング大会

今年度は新型コロナウイルス感染症対策のためイベントの中止が余儀なくされましたが、最後に交流カローリング大会を開催する事ができました。子どもから大先輩まで、笑顔あふれる一日となりました(^^)v



カローリングを盛り上げよう!!

2025年、国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会が滋賀県で開催されます。デモンストレーション種目として、甲賀市総合型地域スポーツクラブでカローリング競技を実施する予定です。ぜひ、みんなで参加しましょう!!



指導者・スタッフも募集中!!

専門的な技能・知識がなくても大丈夫です。体を動かすのが好きな方、イベントや教室の企画・運営をしてみたい方、広報誌の作成など、協力していただける方を募集します。



クラブだより

第22号



広げよう スポーツの輪 地域の輪

2021.3

発行/はーと貴生川スポーツクラブ

「健康寿命を延ばすために」

常務理事 種村 吉一

フレイルと運動

「フレイル」とは、筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態の虚弱を意味するもので、健康な時より心身は弱っているものの、介護が必要なほどではない、という中間の状態を言います。

フレイルの予防は「食事・運動・地域活動」が三本柱であるとされており、当クラブでは、貴生川地域自治振興会と共催で「運動」によって衰えてきた筋力やバランス感覚の鍛錬、ウォーキングの機会を地域の皆様に提供しています。

「健康体操」：健康寿命を延ばそうをテーマに、貴生川地域から参加者を募り月二回、90分間の体操をメインに、体力テストや講習会も実施、参加者から「体操を終えて帰りに、体が軽く感じる」等好評を得ています。

「ポッチャ大会」：障がい者スポーツの普及と併せて世代や障がいの有無を超えた交流の取組として、老若男女多くの皆様の参加を得て、お楽しみ頂いております。

「ハイキング」：貴生川地域の歴史・名所を訪ねるとして文化に触れ、体力向上健康づくりに資するため、毎年実施しており、本年度は「霊峰飯道山」を訪ねました。

超高齢化時代を迎え、健康寿命を延ばすことは喫緊の課題であります。

健康で過ごせる期間を少しでも伸ばすことが、本人や家族の生活の質が向上し、地域の支え手を増やすことにつながるものと言えます。今後もフレイル予防のため運動の機会を提供いたしてまいりますので、積極的な参加をお願い致します。



～活動報告 1～

「陸上教室 甲賀JAC」

指導スタッフ 岡田 愛理

学生まで陸上競技に取り組んできた熱を絶やしたくないな...と思いつつも、忙しい日々の中で陸上とのつながりを見つけれずいました。そんな中縁あって昨年よりこの歴史ある陸上教室に関わらせていただき、きっかけを下さったことに感謝しております。

初めて教室にきた時に、6年生を中心としてトンボかけや体操を子どもたち主体で進める姿に驚きました。前からおられるスタッフから「ここは陸上を頑張りたい、強くなりたいと思っている子どもが集まる場所だから」と言われたことに、このチームの姿から大きな説得力を感じました。

一人一人が掲げる目標を達成するために必要な練習を見つけ一生懸命頑張る子どもたち。児童期からこのような自立心を養うことは競技を続けていく上でも人生においても大きな財産になると思います。指導者として、子どもたちがスローガンの「新しい自分に出逢うために」、決して強制的ではない、アドバイスやヒントとなる声かけを心がけていきたいと思っています。

チームに来てから今まで当たり前に出ていた活動が難しい状況になりましたが、地域のご協力やスタッフのアイデアにより、分散して教室を開催したり、独自の記録会を2回行ったりと、子どもたちが活躍する場を作ることができました。陸上競技は個人競技ですが、やはり仲間とお互いの頑張りや共有する環境が何より刺激となり成長につながるのだと改めて感じさせられた一年でした。どんなことがあっても自分を信じ、競技に真摯に向き合う気持ちを忘れず、仲間と切磋琢磨し成長する喜びを感じてほしいと思います。私自身、子どもたちと共に、陸上競技を楽しむ上で生まれる様々な付加価値を見つけていけるように頑張ります!



# こんな活動をしています!!

## 卓球

コロナ禍において卓球サークルも感染防止に努めながら、卓球経験者も初心者も技術向上はもちろん、体力づくりやダイエットを兼ねてマイペースで卓球に「全集中」で楽しく取り組んでいます。

小野山 郁夫



## バウンドテニス

バウンドテニスってご存じですか？  
体育館の中で、硬式やソフトテニスの6分の1サイズのコート敷いてプレーします。ボールは小さくてラケットは少し短いです。テニスと同じようにサーブをしたりラリーをしたり、とても爽快で楽しいスポーツです。現在、運動不足解消やダイエットをめざして(?)毎週柏木小学校体育館で他のクラブの方と一緒に活動中です。

樋口 忠夫



## 手作り「なごみ」

牛乳パックの紙皿や軍手のマスコットなど、個性のざらりと光る廃品利用の作品が、おしゃべりしながら次々と出来上がるのが楽しく、あっという間の時間です(^^)/

岡崎 澄子



## フリースポーツ

今年度はコロナの影響で、主にウォーキングの活動が中心になりました。日々あまり運動しない私の増えがちな体重もウォーキングをすることでちょっと減り、快調に過ごしています。人によっては、貧血の症状も改善されたと聞きます。

特にハードなことはしてないので、ちょっと運動してみようかなと思う方にオススメのフリスポです。

上田 由佳



## バレーボール

貴生川バレーボールクラブは、毎週土曜日20時から22時まで貴生川小学校で活動しています。コロナ禍ということもあり、換気、消毒を徹底しバレーボールを楽しんでいます。

幅広い年齢層が集まって和気藹々と練習をしているので、一度、お顔を覗かせてください。

メンバー一同、お待ちしております。

杉本 昌成



## 陸上教室

「楽しかった四年間」

6年 大久保 翔平

僕は、姉が陸上を小学三年より続けている姿を見て、「楽しく走りたい!もっと速く走れるようになりたい!」と思い、僕も小学三年より甲賀JACに入りました。

四年間続けて、たくさんの他校のお友達ができ、楽しく練習することができました。

そして、一番うれしかったことは、五年生の市民駅伝で優勝することができたことと区間賞がもらえたことです。六年生は新型コロナウイルスで、練習が休みになったり、大会がなくなったりしたけど、先生が記録会を開いてくださり、1000m走でベストタイムを出すことができました。先生方は、新型コロナウイルスで何もすることができない中で、いつもいろいろ考えてくださったので、感謝の気持ちでいっぱいです。

この気持ちを忘れず、中学校へ行っても走り続けます。

# 2021年度 年間プログラム

毎日を健康でいきいきと!無理なくスポーツ・カルチャーを楽しみながら友だちの輪を広げよう!!

種目	曜日・時間	場所	内容
サークル活動	バドミントン	火曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 各々が課題に取り組み熱心に練習しています。初心者にも基礎から優しく指導します♪
	フリースポーツ	水曜日 10:00~12:00	宇川会館 他 気軽に楽しくいろんなスポーツに取り組んでいます。気候のいい時期は野外でウォーキングも!
	卓球	木曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 初心者から上級者まで、それぞれに楽しんでいます。一緒に活動する仲間を募集中!
	バウンドテニス	金・土曜日 20:00~22:00	柏木小学校 体育館 狭いところでも気軽にでき、運動量も十分にあるスポーツです!
	バレーボール	土曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 幅広い年齢層が集まって、和気あいあい練習しています。
子ども対象教室	陸上教室	土曜日	甲賀市陸上競技場 からだの動きの感覚づくり、体力、技術向上。スポーツの基礎となる「陸上競技」を学びます。
	「甲賀JAC」	9:30~12:00	貴生川小学校
	げんきっこクラブ	土曜日 10:00~11:30	貴生川小学校 体育館 幼児対象の運動あそび教室。幼児期に大切な体づくり、お友だちづくりをお手伝いします。
カルチャー	手作り教室「なごみ」	第2・第4木曜日 13:30~16:00	貴生川公民館 折り紙、マスコットづくりから編み物まで、口と手を動かしながら活動しています。

※事業によって別途参加費・消耗品費等が必要な場合があります  
※市内の他クラブとの交流種目もあります

## 交流イベント (開催予定)

- ◇遠足(春・秋) ◇サマーフェスタ
- ◇里山あそび ◇稲刈り体験
- ◇カローリング大会
- ◇合同スキー教室

## 自治振興会共催事業

- ◇スポーツフェスタ ◇ハイキング
- ◇健康体操

みなさん  
ご一緒に!

