



総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【8月号】

クラブ名	NPO法人 ココロとカラダ健研究会	訪問日	7月29日	訪問者	近藤 優子
訪問詳細	<p>ココロとカラダ健研究会ではユニークなイベントがたくさんあります。その一つとして毎年8月13・14・15日に「ラジオDE健康おひさしぶりね体操大会」というイベントが会員のみならずお盆に帰省する人も参加し開催されています。久しぶりに会う旧友との再会の場は早朝にも関わらず多くの方々が楽しみに参加されているようです。そして今年は新たなイベントとして地元のケーブルテレビも協力し“フラッシュモブ”を実行するようです。フラッシュモブとは不特定多数の人々が、通りすがりを装い公共の場に集まり前触れなく突如としてパフォーマンス（ダンス等）を行うことです。12月下旬に実行予定で、各サークルごとで練習を行っています。今回はシニア向けの体操教室で行われた練習にお邪魔させていただきました。ほとんどの方がダンス初心者でしたが、皆さんの生き生きとしたダンスを拝見することができました。多世代参加型という新スタイルのイベント成功を期待しています。</p>				

クラブ名	長門スポーツクラブ いがみクラブ クラブネット大畑 俵山スポーツクラブ	訪問日	8月1日	訪問者	岡村 睦美
訪問詳細	<p>スポーツ指導者等派遣事業を活用して行われた長門市4クラブでの共催事業の様子を拝見してきました。元全日本バレーボールチームの4名を講師として招き、中高生約180名参加のもと、バレーボール教室が開催されました。全員で準備運動をした後、トスやレシーブなどの基本的なことやポジションにわかれての指導を受けていました。元全日本選手から指導をしていただく貴重な機会に、目を輝かせながら真剣に取り組む参加者の姿がとても印象的でした。教室終了後には、一人1回サーブをし、コート内にある景品を狙うサーブコンテストやじゃんけん大会も行われ、参加者はもちろん、観客席で見守る保護者も楽しんでいる様子でした。景品は企業から提供していただくなど、企業との連携も図られています。3月に設立したばかりの長門スポーツクラブの活動に今後も注目していきたいです。</p>				

☆レッツ！オリ・パラ☆



2020年
東京オリンピックまで

1796日

※平成27年8月24日現在

水泳競技には、5つの競技があります。皆さん、ご存知でしょうか？
競泳・飛込・シンクロナイズドスイミング・水球・オープンウォータースイミングです。今回は、オープンウォータースイミング（OWS）についてお話しします。

OWSとは、海、川、湖など、自然の水の中で行われる長距離の水泳競技です。遠泳とは異なり、国際水泳連盟が定める競技規則のもと、統一されたルールで行われています。世界や日本の有力選手には競泳や水球の経験者も多いですが、プールでの競泳競技とは違い、速く泳ぐ技術だけではなく、天候（風向き・水温・気温等）、潮汐、海洋生物との接触、選手同士の接触など、競技中は外部から様々な影響を受けるため、危機管理も含めて自然の中で泳ぐ経験や知識も必要となります。

2008年の北京オリンピックから、10kmの距離が、夏季オリンピック正式競技に採用されました。10kmはマラソンスイミングとも呼ばれており、トップ選手は2時間程で泳ぎます。

2020年の東京大会は、お台場海浜公園で行われる予定です。日本各地では、一般の方が参加できる大会が多く開催されており、これから活躍する選手が増えてくると楽しみです。