





総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【6月号】

クラブ名	一般社団法人 菊川スポーツクラブ	訪問日	6月5日	訪問者	若林 真優
訪問詳細	<p>今回は、下関市の一般社団法人菊川スポーツクラブが主催する「高尾憲司さんのジョギングセミナー in角島」にお邪魔させていただきました。高尾さんは世界陸上にも出場したことがある、男子陸上競技の元選手です。この日はあいにくの雨模様にも関わらず、80名弱の方が参加されていました。まずは体育館で講義や誰にでもできるトレーニングを行いました。講義では、現役の頃の経験を基に、専門的なトレーニングの知識から苦労話などの、普段聞けない貴重なお話に皆さん聞き入っていました。その後、雨も弱まってきたので、実際に角島をジョギングしました。小雨の中でのジョギングで少し大変だったかと思いますが、笑顔で走られている皆さんの姿をみて私も嬉しくなりました。参加者の中には、海峡マラソンに参加される方も多くとても良い経験になったのではないかと思います。今年で9回目になったこのイベント。高尾さん自身も毎年このイベントを楽しみにしておられるそうです。10回、11回と今後も長く続くイベントであってほしいと思います。</p>			 	

クラブ名	むぎがわ元気クラブ	訪問日	6月22日	訪問者	岡村 睦美
訪問詳細	<p>今回は、スポーツ指導者等派遣事業を活用して行われている「むぎがわ元気クラブ3B体操」へ参加させていただきました。3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという用具を使用しながら、音楽に合わせて行う健康体操です。老若男女問わず誰でも無理なく楽しむことができ、基礎体力の維持や心身のリラックスなどの健康増進に効果があります。初めての参加の方もおられ、いつもより参加者が多かったようで、和気あいあいとした雰囲気で行われていました。参加者の中には、前と比べて体が柔らかくなった、教室後、体が軽く感じると言われていた方もおられました。私も一緒に参加させていただきましたが、日頃の運動不足のせいか次の日には筋肉痛になっていました。新しい教室の開催を検討しているクラブの方、3B体操もおすすめですよ。ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？</p>			 	

☆レッツ！オリ・パラ☆



2020年
東京オリンピックまで

1488日

※平成28年 6月27日現在

ウェイトリフティングは、第1回大会である1896年のアテネオリンピックから正式種目としての歴史がありますが、当初は体操種目のひとつだったようです。男子8階級、女子7階級の計15階級に分かれ、「スナッチ」「クリーン&ジャーク」の順に3回ずつ試技を行い、それぞれの最高挙上のトータル重量で競われます。試技は1分間の制限時間内に行われ、3人のレフリーによって判定が行われます。

「スナッチ」は地面に置かれたバーベルを一つの動作で一気に頭上に持ち上げ、立ち上がります。立ち上がった後は、両手両足を完全に伸ばした状態で静止します。「クリーン&ジャーク」は地面に置かれたバーベルを第一動作で鎖骨付近まで引き上げて立ち上がり、第二動作で全身の反動を利用して頭上に持ち上げ、直立した姿勢で静止します。

リオオリンピックでは、前回大会で銀メダルを獲得した三宅選手を含む女子4名、男子1名が出場します。メダル獲得を目指して頑張ってくださいね。