




総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【7月号】

クラブ名	NPO法人 ココロとカラダ健研究会	訪問日	6月23日	訪問者	宮田 大樹
訪問詳細	<p>今回は、周防大島町を拠点に活動しているNPO法人ココロとカラダ健研究会のストレッチ教室の視察に行ってきました。以前からクラブでストレッチ教室を実施してきましたが、新たな取組を模索していたところ、「ちょび塩」を推進している町健康増進課が運動による健康増進を考えていたこともあり、連携して事業を実施することとなったそうです。事業は、全15回のストレッチ教室が中心で、そのうちの数回は町健康増進課の職員が来られ、クイズ等で「ちょび塩」について学ぶというものです。参加者は、運動だけでなく食事の面でもサポートが受けられるため、より健康に対する意識も高まると思います。</p> <p>このように、クラブ、他団体の得意分野・苦手分野を連携により補うことで、活動がより活発になると思います。視点を変えたり、柔軟な発想を持って事業展開したりすることで、クラブがますます発展していくのではないのでしょうか。</p>				

クラブ名	いがみ倶楽部	訪問日	7月24日	訪問者	岡村 睦美
訪問詳細	<p>今回は長門市にある、いがみ倶楽部の『スポーツ交流大会』の視察に伺いました。いがみ倶楽部は、廃校となった伊上小学校の指定管理を受託し、小学校を拠点として活動しています。当日は天候にも恵まれ、小学校のグラウンドでグラウンドゴルフ大会が開催されました。子どもたちも参加しており、3世代での交流が実現していました。参加者からは、時折笑い声も聞こえ、とても楽しく取り組んでいました。少しの時間でしたが、私も参加させてもらい、初めてのグラウンドゴルフを体験することができました。グラウンドゴルフは、ルールが簡単で初めての方でも取り組み、また老若男女問わずできることから、多くの方に親しまれているのではないかと思います。いがみ倶楽部には、今後もこのようなイベントを継続して開催し、地域の活性化にクラブが中心となって携わっていくことを期待しています。</p>				

☆レッツ！オリ・パラ☆



体操は古代オリンピックの種目のひとつで、その頃はロープ登りや棒高跳びなど陸上競技の種目もありました。従来、「規定演技」と「自由演技」との総合得点で競われていましたが、1996年アトランタ大会を最後に規定演技が廃止され、現在は、自由演技だけで競技されています。

体操は「体操競技」、「新体操」、「トランポリン」の3種別に分けて競技を行います。体操競技は、技がどれだけ難しいのかを得点化したDスコアと演技の完成度を得点化したEスコアの合計得点を争います。体操競技ならではの宙返り、跳躍などのアクロバットな技、身体の柔軟性などが見どころです。

新体操は、リズミカルで躍動感あふれる動きの中にも、繊細さを兼ね備えた競技です。使う手具と身体が一体化した洗練された美しい動きと伴奏音楽に溶け込んだ芸術性の高い演技が新体操の魅力です。個人競技の凛とした美しさ、団体競技の糸乱れぬ動きも魅力になっています。

トランポリンは、演技中のジャンプの高さは男子選手では7mにもなり、間近で見ていると自分の上に降りかかってくるような錯覚をおこすほどの迫力があるようです。また、決勝では予選の得点がクリアされ、かつやり直しができないということから、8位通過の選手でも一発逆転優勝のチャンスがあり、手に汗握る勝負が観戦できます。

体操などの採点種目のおもしろさにも注目したいものですね！

2020年
東京オリンピックまで

1457日

※平成28年7月28日現在