





# 総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【7月号】

クラブ名	今宿スポーツクラブ	訪問日	7月20日	訪問者	近藤 優子
訪問詳細	<p>今宿スポーツクラブでは月に一回定期ウォーキング会を開催しています。今回は当日の気温等も考え高低差の少ない福川駅～道の駅（ソレーネ周南）までの約7kmに決定しました。また、周南市の総合型クラブでは初の試みとして、第一回周南市総合型地域スポーツクラブ交流ウォーキング会も同時開催し、市内の6クラブに声をかけ共催という形で、参加を呼びかけました。</p> <p>当日の気温は27度、風も心地よく、よいコンディションでした。ウォーキングの途中では総合型クラブの趣旨を理解していただいた大塚製薬さんからのポカリスエットを飲みながらゴールを目指しました。</p> <p>ゴールの「道の駅ソレーネ周南」の研修室での昼食御、交流会としてアイスブレイクのゲームを行い、交流を深めていました。今回は14名の参加でしたが、事務局は「次回も開催し、交流していけたら」と連携に向けて意欲をもっておられました。</p>		 		

クラブ名	NPO法人 Goppoええぞなクラブ	訪問日	6月28日	訪問者	中村 香織
訪問詳細	<p>今回、広島県の整骨院「こはる庵」で院長をされている木村信治先生をお招きし行われた「操体法講習会」の様子を拝見してきました。操体法とは、身体の歪みを治す際に、苦しい方、痛い方に動かすのではなく、楽な気持ちのよい方に動かすというものです。そして、身体から「気持ちいい」という快適感覚を聴きだし、その感覚を味わうことによって、心身ともに自然と全身のバランスが整い、症状が改善していくという方法です。はじめに、木村先生自身のバイク事故によるケガから操体法に出会うまでのお話がありました。次に、普段、どのような施術をされているのかを見た後、ペアになって「膝倒し」を実践しました。最後に、やんわり筋トシの方法と一人で行う「踵伸ばし」も教えていただき、実際に、効果が現れている方もいらっしゃいました。次回は、10月に開催する予定のようです。興味のある方は、ぜひ体験してみたいかがですか？</p>		 		

## ☆レッツ！オリ・パラ☆



2020年  
東京オリンピックまで

**1815**日

※平成27年8月5日現在

サッカー競技は、男子はロンドンオリンピック（1908年）、女子はアトランタオリンピック（1996年）から正式種目として実施されるようになりました。オリンピックのサッカー競技では、女子は選手の出場資格に年齢制限は設けられていませんが、男子では年齢制限を設けています。オリンピック出場をかけて行われる大陸別予選では、オリンピックが行われる前年の12月31日の時点で23歳未満の選手が出場登録できます。本大会では、オーバーエイジ枠という規定を利用することができ、24歳以上の選手を3名登録することができます。この規定を使うか使わないかは、各チームが戦術や戦力を考慮して決める形になります。前回大会のロンドンオリンピックでは、男子が4位、女子が2位という結果でした。近年では、日本の競技力も向上し、なでしこジャパンの活躍をはじめ、海外で活躍する男子選手も増えています。リオオリンピック、東京オリンピックにおいても期待ができそうですね！