

設立後 6 ヶ月を経て

岡田崇志

ONスポーツクラブも設立から2月末で半年が過ぎました。発足当初234名であった会員数も皆様のお陰を持ちまして、3月1日現在で300名を超えました。発足当時の3ヶ月間の体験プログラムの実施もあり、各種目とも順調に推移しております。当スポーツクラブの「こどもから高齢者まですべての人達が一緒にスポーツやレクリエーションを通じて、健康づくり、地域の連帯、世代間交流など地域社会の活性化を図る」と言う理念に向かって前進しつつあると感じております。

3月は20年度の会員の申込み手続きを行います。現在の会員の皆様は継続して申し込んでいただき

今季号の主な内容

- ・春季号発行にあたって・・・ 副会長・岡田崇志
- ・20年度 各プログラムの活動計画
- ・会員募集と継続の案内
- ・プログラム紹介: 筋トレ、インディア、模型飛行機(次頁)

ますようお願い申し上げます。また、近隣のお友達等にも声をかけていただき、新会員の募集にも是非ご協力をお願いいたします。

～ 副会長・岡田崇志 ～

右は
運営
委員
会の
様子



2008年度

各プログラム 活動計画

種 目	実 施 日	場 所	時 間
筋力トレーニング・ストレッチ	毎木曜日	清水口小学校体育館	19:30～21:30
バウンドテニス	第1～4金曜日	西白井複合センター	第1・3 16:00～19:00 第2・4 18:00～21:00
ウォーキング・ストレッチ	毎土曜日	七次台小学校体育館	9:30～12:00
硬式テニス	毎土曜日	野口多目的広場	9:00～13:00
インディアカ	毎土曜日	七次台小学校体育	14:00～17:00
卓球	毎土曜日	第三小学校体育館	13:30～15:30
バドミントン	毎土曜日	清水口小学校体育館	13:00～15:00
模型飛行機	毎土・日・祝日	清水口小学校校庭	6:00～ 8:00
低学年スポーツ教室	第1・3土曜日	七次台小学校校庭	10:00～11:00
ソフトボール	第1～4土曜日	中木戸公園グラウンド	第1・3 13:00～15:00 第2・4 9:00～11:00

会員の継続と新規会員(随時受付)募集

会員数は現在300名を超えました。皆さんのスポーツクラブに対するご理解と、身体を動かしたい、健康作りをしたいと言う熱心さの賜物と感謝します。

本年4月から新事業年度になります。現会員の方はスポーツクラブ規約第9条の会費の内、年会費の納付で自動継続となります。また、スポーツ保険に関しても、年度毎の契約となっていますのでこの度再契約となります。

新規会員も随時受け付けております。事務局(生涯学習課 電話492-1111)または各プログラム責任者(会場)、あるいは知人の会員等にお気軽に声をお掛けください。

会費

入会金	1,000円(一律)	※継続の場合は不要
年会費	15歳以下	2,400円(200円/月割)
	16～65歳未満	6,000円(500円/月割)
	65歳以上	4,800円(400円/月割)

保険料(年額)

中学生以下	500円 + 100円(振込手数料)
高校生以上	1,500円 + 100円(振込手数料)

特典: ファミリー割引

中学生以下とその保護者の年会費が15,000円を超えた場合は上限を15,000円にいたします。

プログラム活動紹介

①実施曜日及び時間 ②場所 ③参加人数

筋トレ・ストレッチ ①毎週木曜日 19:30～21:30 ②清水口小学校体育館 ③1日平均:43名

初めは縮こまった体を30分のストレッチで全身を十分に伸ばしてから、筋力トレーニング。道具を使わず、自分の体と体重を使って負荷をかけるので無理なく、年齢を問わずに出来ます。筋トレの後は30分かけて全身のストレッチをするので、筋肉疲労を翌日に持ち越しません。参加会員の声「初め続けられるか心配でしたが、回を重ねる毎にストレスは解消し、体が柔らかくなり、体力もアップしてきた。この気持ちよさはやめられません」とのこと。

指導員から「体調に合わせて無理をしないように」と毎回アドバイスがあり、平均40名以上の参加者のうち女性が7割を占め、男性より健康への関心の高さが窺える。メタボの予防と改善に、体力アップで介護予防とボケ予防に、あなたも参加しませんか。

↑この気持ちよさはやめられない!!



← ↓でも伸びるとスーとして気持ちいい!!



↑最初はストレッチで痛タタ痛タタ



インディアカ ①毎週土曜日 14:00～17:00 ②七次台小体育館 ③平均15～16名

若い人の競技人口が増しつつあるインディアカ。バドミントンの羽根の化け物?のような羽根を手で打ち、競技はまるでバレーボール。バチン! バチン! とすごい音がするが意外と痛くはない。



バレーボールではありませんよ



↓スパイクもこの通り。決まっています!



模型飛行機 ①毎週土・日・祝日 午前 6:00～8:00 ②清水口小校庭 ③10数名

天気の良い風の少ない土・日・祝日の早朝十数人が集まり、自分で製作した自慢の「バルサ飛行機」を思い思いにゴムで空に向かって放ちます。あまり思わしく飛ばない場合は尾翼や水平翼を調整しながら飛ばし、思い通りに飛行した時の満足感は最高です。模型飛行機クラブはよく歩きますので「健康には一番!」

また、「清水口小学校飛行機クラブ」の生徒 4、5、6年生 19名を対象に月曜日の午後2時45分から午後3時45分まで飛行機製作の支援をしています。



←こうやって調整するんだよ。

それ! 行け! →

↓清水口小での授業

