

Sports Club

楽しい
が1番♪

総合型地域スポーツクラブ 「かわねライフスポーツクラブ」



スポーツクラブが目指すもの

「頑張れ、頑張れ！あともう少し高く飛べー」「やったー」。コーチが「ワルツのリズムをイメージして飛び越えよう」と声を掛けます。

ハードルを障害物に見立て、リズムカルにジャンプして飛び越えています。成功すると全員が拍手して挑戦者をたたえます。みんな笑顔で和やかな雰囲気と楽しさが伝わってきます。これは、かわねライフスポーツクラブが手掛ける「陸上教室」の1コマ。

「かわねライフスポーツクラブ」(以下「スポーツクラブ」という)は町民みんなのでつくる総合型地域スポーツクラブを目指し活動しています。「楽しいが1番」をコンセプトとして町民の健康促進を図り、スポーツクラブに参加する町民同士の交流を目的として平成24年度から各種スポーツ教室を開催しています。また、地域に根ざしたスポーツクラブを目指し、町民の健康促進だけでなく、農家民宿とスポーツを組み合わせた交流イベントをはじめ、町の活性化にも取り組んでいます。

多彩なプログラムを用意

今年度はライフステージに応じた10種類のスポーツ教室を用意。特に行政や町体育協会とのすみ分けを明確にし、高齢者や就学前の幼児が参加できる教室に力を入れています。



陸上教室

3月29日、中央小グラウンドで陸上教室が行われ、11名の小・中学生がストレッチや正しいフォームなどを楽しく学びました。

3月26日、健康増進施設で親子運動教室が行われ、約50人の皆さんが音楽・リズム・柔軟体操などを楽しみ、笑い声が響き渡りました。

親子運動遊び教室



募集する教室メニューは次ページをご確認ください。最近、町内でも2本のストックを使って歩く皆さんを多く見掛けます。これは「ノルディックウォーク」と呼ばれるもので、膝や腰に負担がかからず、無理なく楽しくマイペースで歩けることで好評なスポーツです。教室では、土日を中心に企画していますが、第1回は4月29日(水・祝日)に長島ダムで芝桜を楽しみながら開催することですので、興味がある方はお問い合わせください。(25名定員・参加費等詳細あり)

【問】NPO法人かわね来風「かわねライフスポーツクラブ」☎(56)1617

平成27年度参加者を募集

「元氣アップ体操教室」「ソフトヨガ教室」は中高年から高齢者までを対象に、「親子運動遊び教室」は幼児とその親を対象に楽しみながら運動できるプログラムを開催しています。

その中でも「元氣アップ体操教室」は「今でも体操ができるぐらい健康だけれども、この先さらに年をとってもその健康を保てることを主眼に開設している」と指導する望月輝子さんは話します。その意味で「元氣アップ」とネーミングしているとのことで、実際に取材すると意外に中身はハードなのですが、参加者みんながとても笑顔で楽しそうに体を動かしていました。



4月1日、健康増進施設で元氣アップ体操教室が行われ、8名の皆さんが音楽体操や柔軟体操、ウォーキングなどを楽しみました。

元氣アップ体操教室



第6回島田ファミリーバドミントン協会交流大会が3月1日、島田市総合スポーツセンターローズアリーナで開催され、ファミリーバドミントンサークルからも参加しました。48チームが参加、熱戦が繰り広げられ、交流と親睦を深めました。

ファミリーバドミントンサークル

