

はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

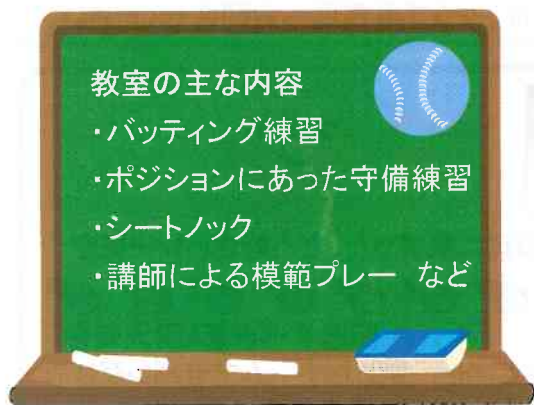
埴に駒大野球部がやってくる! ふれあい野球教室



今年も名門駒澤大学硬式野球部の現役選手を特別講師にむかえ、野球教室を開催します。来てくださるのは、名門野球部を引っ張る中心選手たち。将来プロ野球選手になるかもしれないような選手たちばかりです。投手、捕手、内野手、外野手とポジションにあった指導ができるように、それぞれのポジション1名ずつ、4選手が予定されています。

スーパープレーを目の前で!

講師の選手たちによる模範プレーも予定しています。大学野球で活躍する選手たちが埴中のグラウンドでその腕前を披露。剛速球に大飛球、ナイスフィールディングにレーザービーム。考えるだけでぞくぞくしませんか?



教室の主な内容

- ・バッティング練習
- ・ポジションにあった守備練習
- ・シートノック
- ・講師による模範プレー など

11月15日(土) 8:00スタート

埴中学校校庭(雨天時は埴中学校体育館)

参加方法

埴町内外問わず、どなたでも無料で参加できます。

こんなチャンスは他にはないです。ぜひ参加してください。



MEDICAL CHECK IN 産業祭 2008.11.23

毎年大盛況の埴町産業祭。はなわふれあいスポーツクラブでも、健康チェックや体力測定、ミニゲームなどで出店しているんです。

今年の出店予定の内容

- 身長体重、血圧、腹囲、握力、血糖値、肺活量測定
- アルコールパッチテスト バランスチェック
- ミニゲーム(景品あり)

埴厚生病院とコラボレーション



今年は埴厚生病院の看護師の方たちと協力して、より専門的な健康チェックをします。

今メタボリックが流行っている(?)ので、腹囲を測定し、自分がセーフかアウトか調べてみましょう。

実は、みなさん危なかつたりして...

ミニゲームは3種目くらい準備します。グラウンド・ゴルフ? 吹き矢? チャンバラ? どういうものになるか楽しみにしてください。景品はなんと、お菓子類1回でつかめるだけあげます。自分の可能性を信じて、お菓子をたくさんゲットしちゃいましょう。

人気あります。バドミントン教室



寒いからこそバドミントン?

寒くなるとどうしても身体を動かす機会が減り、食べる量が増えてしまいますよね。そんなこの時期、思い切ってバドミントンを始めてみてはいかがでしょうか?

日時: 11月22日、29日、12月6日、13日(土)

19:00~21:00

場所: 埴町営体育館2Fアリーナ 2コート使用

参加費: 会員 無料

非会員 1回500円、4回1,000円

定員: 30名

内容: レベルに応じて3つのグループに分けて練習。

一通りのストロークと、ダブルスのルールを覚えます。4回目には、まとめのちょっとした大会をしたいと思います。

申込みはお早めに!

今回で3回目になるはなわふれあいスポーツクラブのバドミントン教室。前回は参加希望者多数ということで、参加受け入れができない方もいました。今回参加を希望される方は、はやめの申込みをおすすめします。

カローリング治まります。

クラブ注目のスポーツ、カローリングの活動がはじまります。カローリングは氷上のチェス「カーリング」を身近なスポーツに改良したもので誰でも楽しめます。

体育館のできなので、個人が特別なものを準備する必要はありませんし、子どもからお年寄りまで、普段運動していない方も、車椅子の方も参加できます。

力があっても勝てるかどうかは別問題！頭脳とうまさのスリリングな勝負をぜひ体験ください。



時間 13:30受付 13:45開会式
 場所 埴町営体育館2Fアリーナ
 参加費 会員1名500円 非会員1名1,000円
 編成 1チーム3名
 定員 15チーム

フレンズ カローリング

毎週水曜日に活動していたフレンズグラウンド・ゴルフ。冬になりそろそろ屋内での活動にしたいと思い、11月19日から水曜日はカローリングになります。

日時: 毎週水曜日 午前10:00~11:30
 場所: 埴町営体育館2Fアリーナ
 参加方法などは、クラブ事務局へお問合せください。

Dirty Beauty crazy どんこんこバレー

あつづけ
 バイバ〜



お盆真っ最中！しかも埴流灯花火大会当日。何かと忙しかろうこの日に集まった、どん好きバレー好きバカ騒ぎ好きのチャレンジャーが繰り広げた、熱い戦いの記録です。



成績発表

- 優勝 アセバンドリ
- 準優勝 ロベルタ
- 第3位 T.I.C



←チームアセバンドリとチームロベルタの友情one shot☆

記念すべき第1回大会を制したチームアセバンドリは埴在住のスポーツウーマンたちのエネルギッシュなチーム。一方準優勝のロベルタは、国際ワークキャンプに参加した各国の方も

含まれたチームでした。濃いキャラクターの方も海外の方もものすごいハイテンションで、決勝戦はまさにどんどんで大盛り上がりの試合になりました。たいしたもんですよ。



今年が初の試みだったどんこんこバレー。参加者の皆さんや会場近隣にお住まいの皆さんのご協力により、本当に盛況なイベントになりました。ありがとうございました。

来年もまた開催できればと考えています。そのときはみなさん参加してくださいね。



どんこんこバレーならではのナイスショット。いい写真が撮れました。

📅 これからの 予定

フレンズ	教室	イベント
(月) キッズクラブ (11/8.10.17.27.12/1)	N.S.③	ふれあい野球教室
(火) Fバド (11/11,18.25.12/2)	11/8 (土)	11/15 (土)
(水) カローリング (11/19.26.12/3.10)	バドミントン教室	第3回カローリング大会
(木) レッツエアロビクス (11/13,27,12/11)	11/22,29,12/6,13 (土)	12/7 (日)
(金) シニア健康クラブ (11/14.21.28.12/5)		バドミントン大会
(土) わんぱくチャレンジ (11/8.12/20)		12/16 (火)

今後の事業や、クラブについての質問など、お問合せは何でもはなわふれあいスポーツクラブ事務局43-2644までお寄せください。

けっこう役立つ得説くTalk

こんにちは、ふじけんです。スポーツの秋もすっかり寒くなり、ぬくぬくのコタツとあま〜いみかんがほしい時期になってきましたね。こうなると、動物的な本能のせいなのか、単なる甘えなのか、どうしても丸っくくなります。実はわたくし、体力自慢でうるさいくらいなんですけど、この時期は静かです。冬眠する動物たちの気持ちがわかる気がします。さあ、前回の得説くTalkでは、合言葉「RICE」が何の頭文字なのかを紹介しました。ということで今回は本題、その具体的な内容をお話します。

Rest(レスト:安静)

捻挫をしたら、まず休め！というのがこのRestです。こんなことは言われるまでもないですよ。だって捻挫をしたら痛いんですから。普通は休みます。

でも、私が知る範囲では1つだけ注意してもらいたい場面があります。それは、試合中にケ捻挫をしたときです。なぜかという、人は闘争・恐怖などの緊急時になると、からだの機能を高めるために、アドレナリンという物質が分泌されます。そしてこのアドレナリンが分泌されると、脳が冴え、からだがり、痛みが感じにくくなる、まるでスーパーマンになってしまうのです。そして、このアドレナリンは試合にも分泌されることがあります。つまり、試合に集中すると、ケガをしても痛くないということがありえるんです。

捻挫をしたのに動き続けるということは、ひびが入ったバットでボールを打ち続けるのと同じ様なことなので、明らかに悪くなります。

身体を大事にするのと、甘やかすのとはまったく違うことです。捻挫をしたときにはとにかく休みましょう。

Icing(アイシング:冷却)

これは4つのなかで最も身近な言葉だと思います。Icing、冷やすのです。

捻挫をすると、腫れたり内出血したりしますが、冷やすことで血流を抑えこれらを軽減させます。ここで間違っほしくないのは、冷やすことで腫れが引けるというわけではなく、「今以上腫れないように、内出血しないようにする」ために冷やすので、腫れたり内出血してしまっからでは効果半減なんです。できるだけ早く冷やしましょう。

実践のしかたですが、まず冷やすものですが、バケツで冷やす場合には氷をたっぷり入れて水を入れて患部を突っ込む。氷嚢を使う場合には、氷を入れて水を少〜し入れて空気を抜いてふたをして患部に当ててください。コールドスプレーや湿布は冷たく感じますが、Icingとしての効果はありません。捻挫のときに関しては気休めのようなものだと思います。時間的には20分〜30分くらいですが、自分の感覚で決めてください。ちゃんと冷やすと、冷やしている部分が①ジーンと痛くなって、②ポツと暖かくなって、③針でつかれたようにピリピリして、④感覚がなくなります。この④ステージまできたら1サイクルということで休憩。Icingは一時的な麻酔のようなものなので、その後時間が経てばまた痛みが出てくるので、また冷やしてください。

注意点としては、冷やすときに使う氷を、アイスノンで代用することはお勧めできません。なぜかという、通常の氷より冷える物があるので、冷えすぎて凍傷になる可能性があるのです。できるだけ家庭で作った氷を使いましょう。

ということで、今回も半端になってしまいました。すみません。ただ、この2つだけでも、何もしないときとはだいぶ違うと思います。もしもの時には実践してください。

ちなみに、前半にでてきたアドレナリン。火事場のばか力の正体はこのアドレナリンだとも言われています。このアドレナリンを自分の思い通りにコントロールできたら、本当にスーパーマンが誕生してしまいそうですよね。