

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。



第4回 はなわふれあいウォーキング大会 ノルディックウォーキング IN 岳温泉

スキーのポールに似たポールを使用することにより、よりウォーキングの効果を高めるもの、それがノルディックウォーキングです！安全面にも配慮され、さらに、高血圧や糖尿病といった、生活習慣病の予防・改善にも期待されているナイスなウォーキングです。



日程 10月13日

7:00 出発

9:30 岳 到着

レッツ ウォーキング

13:00 岳温泉満喫タイム

17:00 埴到着

ざっとこんな予定で岳温泉に行ってきます。



いいにいろいろノルディック♪

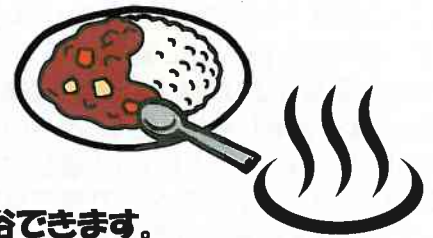
安達太良山麓は紅葉本番です。

専門のインストラクターによるウォーキング指導あり☆

ノルディックポールはクラブで手配いたします。

昼食は、健康を考えた、古代米カレーを準備いたします。

温泉入浴割引券の恩恵により、どの温泉にも300円で入浴できます。



当初は締め切りを10月5日としていましたが、まだ定員に達していないため、募集を継続しております。興味がある方はまだ間に合いますので、ぜひ事務局までご連絡ください。



はなわふれあいスポーツクラブ主催 第1回 Ground Golf 大会

9.30
盛大開催

当クラブ主催のグラウンド・ゴルフ大会が、湯遊ランドはなわさんの中庭において開催されました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者さんのお熱は一向に冷める様子はなかったです☆

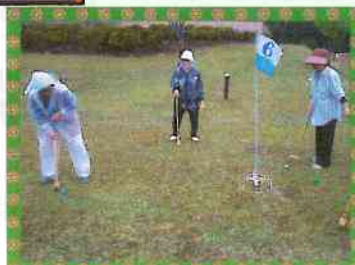


抽選で1番を引いた鈴木悦子さんがはつらつと選手宣誓！大会への意気込みを宣誓しました。

見せ場ですね、ティーショット！力いっぱいナイツシヨ～☆



力加減が最大のポイント。ホールポストをよ～く見て～。がんばってください！



結果発表～(^o^)/

団体の部 優勝 さくらA (101打)
準優勝 東河内 (106打)
第3位 さくらB (112打)

()内はチーム4人の総打数

個人の部 第1位 鈴木 アキキさん
第2位 藤田 英安さん
第3位 芳賀 敬子さん
特別賞 生方 稔さん
会長賞 笹嶋ヤイさん

ゴルフの中継のようですね。プロのオーラ、出てますよ～☆

全員で記念撮影♪ はいチ～ズ☆
第2回も楽しみにしててくださいね。



けっこう役立つ得解くTalk

こんにちは。ふじけんです。いるだけで汗が出てくるような猛暑ももう昔のこと。すっかり秋らしい涼しい陽気になりましたね。食欲の秋。芸術の秋。そしてスポーツの秋。もう一度言います。スポーツの秋。いい響きですね。

前回までの2話で、回りくどく、しかも小難しく話してきたゴールデンエイジのお話もいよいよ本番です。

一言で「ゴールデンエイジ」と言っても、細かく見ると、①プレ・ゴールデンエイジ、②ゴールデンエイジ、③ポストゴールデンエイジの3つに分けられます。それぞれの年齢や特徴、留意点などを紹介しますが、それは、あくまで一般論ですので。個人差があることをご承知ください。

では、今回は初めの「プレ・ゴールデンエイジ」についてお話ししましょう。

プレ・ゴールデンエイジ 4歳～8歳頃（材料収集の時期）

4歳～8歳頃をプレ・ゴールデンエイジと言います（4歳から6歳が特に肝心なのですが）。前回載せたスキャモンの成長発達曲線を見ると、この時期は神経系が著しく発達する時期であることが判ると思います。脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路（体内の連絡回路です）が複雑に張りめぐらされていく、とても大切な時期なのです。

この時期の子どもは、あっちで何かを一生懸命やってたと思ったら、すぐこっちへ来て別なことをはじめたりと、ひとつのことに集中しようとしません。それは集中力がないから！・・・ではありません☆ 非常に高い集中力を持ちながらも、常に多種多様な刺激を身体が求めているのです。感度がすこぶるよいアンテナをたくさん持っているようなものです。常に新しいものに興味が移ることで、神経回路に次から次へと刺激を与え、その回路をさらに張りめぐらせる、神経の配線をよりたくさん、より機能的にしていこうとする自然な欲求の現われなのです。


このような子どもたちに、動くことへの興味を持たせ続けるには、「練習」や「トレーニング」といった難しいことはなくていいんですね。とにかく「遊び」なんです。子どもが考え出した遊びならなおよいですが、そうでなくても、遊び。これに限ります。昔ながらの鬼ごっこや、木登り、ボールを使ったさまざまな遊び、それらの動き一つ一つが、後になって生きてくる貴重な財産となって身体の中に刻まれていくのです。次に訪れるゴールデンエイジを生かすも、殺すも、この時期次第といってよいでしょう。

スポーツの基礎づくりが多面的であればあるほど、後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのが早いと言われています。この時期は、強くしたり、完成させたりするのではなく、組み立てる前の「材料収集の時期」だと思ってください。

余談ですが、以上のことから考えると、テレビゲームって、すごい怖いですよ。

では今回はこの辺で。次回は9～12歳頃のゴールエイジのお話です。お楽しみください。

☆みんなにも聞いてもらいたいいいお話☆

 健康だからグラウンド・ゴルフをやっているんじゃない。

グラウンド・ゴルフをやりたいから健康でいようと思うんです。

あるグラウンド・ゴルフ愛好者の方の言葉です。

今後の予定



イベント

第4回 はなわふれあいウォーキング大会 in 岳温泉

10月13日(土) 小雨決行 荒天時は14日(日)に順延です。

その他の開催教室

キッズクラブ、シニア体カアップ健康教室、わんぱくチャレンジ

エアロビクス教室、バドミントン教室、スポチャン、バド教室

※スポーツチャンバラ教室は、参加者が少ないため、スポーツチャンバラとバドミントンを行う、スポチャン、バド教室に変更になりました。)

ピンポンパンポン
お知らせです

はなわふれあいスポーツクラブでは、各プログラム(未開設種目でも)で指導して下さるボランティアの方を募集しています。貴重なお力をお貸し下さる方は、ぜひぜひ事務局にご連絡ください。

なお、詳しい内容、時間、場所、その他お問合せは、他面紙上のクラブ事務局までお願いいたします。

