

# クラブ通信

NPO法人見附市総合型地域スポーツクラブ

平成26年10月 NO.38



## 見附ウォーキングまつり2014

10月4日(土)開催しました

会員の皆様にも多数ご参加いただきました。



前日の雨。奇跡とも思われるお天気の回復で開催決定！曇り空の中準備運動を行い、ミツケちゃんに見送られてウォーキング出発。「ピラティス」の体験をして参加者を待ち、整理体操を兼ねた「健康エアロ」、そして「HIPHOP」「チアリーディング」の発表、そして「ヨガ」が始まるとすぐに激しい雨。結局、「ヨガ」「骨盤体操」は中止に。雨が上がって「凧運びレース」や「綱引き」に「ジュニアスポーツ万能教室」の生徒さんが参加し、楽しい時間を過ごしました。来年もどんどん参加お願いいたします。

8月にフィットネス系(大人の教室)でアンケートを実施しました。ご協力頂きました会員の皆様ありがとうございました。アンケートの結果を報告させていただきます。

会費について(年会費:安い6名 高い27名 妥当88名)

(月会費:安い11名 高い16名 妥当88名)

教室について(楽しい:110名 どちらとも言えない2名 現在の教室数で良い75名 楽しくない 0名)

今後開催して欲しいもの

ソフトバレー(市が開催中)

ベリーダンス、ズンバ、もっとヨガ、夜のピラティス(27年度検討)

笑いヨガ、気功、タップ、陶芸などのリクエストもございました。

今後、ご意見に添えるような教室作りを考えていきます。

教室開催時間に関しては 時間がちょうど良い方と、早い、遅い方がいらっしゃるの、27年度は講師との調整を図り、皆様に参加しやすい教室の時間を設定したいと思います。

その他ご意見では、月4回必ず実施して欲しいとのお声がございましたが、会場都合などでどうしても2~3回しか取れない月がございます。2回しか取れない場合は他の施設に会場を変更して開催させていただきますが、3回しか取れない場合もございます。ご容赦いただきたいと思ひます。

ネーブル会場に至っては会場が狭いとのこと指摘がございましたが、そのための定員制にしてあります。ワンコイン参加もできない状況になっておりますので、27年度に何らかの対処を考えてまいりたいと思ひます。

ワンコインで参加できる教室もございますので、26年度のプログラムをご参照の上、是非、現在参加している教室以外もご参加願ひたいと思ひます。

皆様の「クチコミ」で、総合型の輪を広げていきましょう！

身近な方をお誘ひして一緒に運動習慣を作り、楽しい教室に参加して健康で綺麗になりましょう。

皆様に「良かった！」と言っただけのような教室作りを行っていきます。

よろしくお願ひいたします。



# 大人の水中運動教室

からの

すごい!

お知らせ

前期(5月~7月)開催教室

	年齢	平均血圧			体脂肪率		体重	
		5月	6月	7月	5月	7月	5月	7月
Aさん	70	149/81	127/69	129/85	23.9	22.1	47.9	45.9
		感想	肩こりがひどかったが知らないあいだに良くなり、体脂肪まで減少して良かった。					
Bさん	67	140/88	127/80	111/74	29.9	28.9	57.8	56.7
		感想	冬季間体重60kg体脂肪34%でした。いつでも現在のようなら嬉しいですね。					
Cさん	65	121/73	110/80	110/77	23.1	23.3	50.2	50.5
		感想	H24年10月より参加し、体重54kgH26年5月に50キロ台、効果に驚いています。					
Dさん	64	135/83	125/79	125/82	29.4	29.1	60.5	59.9
		感想	代謝が良くなったのか汗をかきやすくなった。体が軽く感じ、動きやすくなった。					

「大人の水中運動教室」開催の中田スイミングスクールさんより教室開催時に個人のデータやアンケートを独自に取られ、事務局に教えていただきました。

17名の参加者のうち、11名の方の血圧が少し下がったようです。継続の方は効果が大きいです。

ただし、治療のための教室ではありません。お医者様より運動を止められている方の参加はお断りさせていただきます。

## わくわく体験塾 **ボウリング**



わくわく体験塾が8月3日(日)開催されました。

ボウリングのプロとボウリング協会の方々にご指導頂き、参加の子供たちは熱心にボールの投げ方やマナーを教えていただきました。

## 8月24日(日)大平森林公園にて 第四回大平森林公園杯Eポート大会

硬式野球教室の生徒さんが参加しました。来年度の参加お待ちしております。



最初はぎこちないボートの漕ぎ方で圧倒的な最下位でしたが、ちょっとの練習で1分半以上もタイムを縮めて・・・若さと柔軟な対応力に拍手です。終了後のバーベキューでの食べっぷりも立派でした。

**中学三年の夏! たのしい思い出になったのではないのでしょうか?**

見附運動公園野球場にて、三条、長岡合同チームと五泉のチームをお迎えして練習試合が行われました。次回、10月18日19日を予定しています。

## 9月14日(日)硬式野球練習試合!



編集後記

スポーツの秋、春から始めたスポーツでそれぞれ成果が見られるようになってきたようです。皆様のお役に立てるような場を提供していきます。(T)