

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.14

スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを！

iクラブ発表会 開催

2023年2月23日
駒沢学園・記念講堂



初めての開催となります“iクラブ発表会”を2月23日(木・祝)、駒沢学園様(学校法人駒澤学園 所在地：稲城市坂浜 理事長：葛城天快)の記念講堂にて開催しました。

同発表会は、駒沢学園様のご協力をいただき実現することができました。心より感謝を申し上げます。

かがやいてるね!!



© K.Okawara・Jet Inoue
i'nner city

当日は天候にも恵まれ、発表者はもとより数多くのご家族が応援、観覧に来場しました。発表者は218名を数え、広々としたステージで思う存分に日頃の練習成果を発揮しました。



会場の駒沢学園・記念講堂





子どもの発表では、「チア教室(年少・年中・年長クラス／小1・小2・小3クラス／小4・小5・小6クラス、中学生クラス)」150名、「キッズダンス教室(リトル・ジュニアクラス)」31名の総勢181名が元気いっぱいダンスを踊り、会場は大きな拍手につつまれました。

大人の発表では、「太極拳」、「エンジョイフラ」、「練功十八法(中国健康体操)」の3教室、計37名が練習の成果を披露しました。



イベント・講習会

稲城市主催“地域体力測定会&ミニ講座”にiクラブが講師派遣

～ 体力を知るよい機会となりました ～

4月11日(火)、福祉センターにて稲城市が“地域体力測定会&ミニ講座”を開催しました。市民17名が参加し自分の体力を知ることができました。この測定会は、稲城市が平成15年より推進している、「転倒骨折予防のための地域展開型骨折予防事業」の一環として開催されたものです。

iクラブは講師を担当し、介護予防に関するミニ講座(ストレッチと下肢の筋肉トレーニング)を実技を交え分かりやすく解説しました。



スムーズに進んだ各種測定



片足立ちで静的バランス能力を測定



ミニ講座でストレッチ方法を習得

子ども自転車のり方教室

～ 2023年3月5日 向陽台・城山公園広場 ～



3月5日(日)、“子ども自転車のり方教室”が「稲城FIETS(フィッツ)クラスアクト」のご協力のもと、向陽台の城山公園広場にて開催され14名が参加しました。

保護者の見守るなか、子どもたちは「ペダルをこぐ」「乗り続ける」などの練習に取り組み、終了時には全員が一人で自転車に乗れるようになりました。

インタビュー第2回 気になるあの人

ツボーイ・ファミリー



プロフィール

向陽台在住

ツボーイ リホ(お母さん)

ヒロトくん(8歳)

ヒカリちゃん(3歳)

Q. iクラブの教室には、どのような経緯で参加されましたか？

A. ヒロトが2歳のとき、親子体操教室(アイアイ)に初入会し6年になります。今は小学生体操教室(高学年)と去年からボルダリング(ドラゴンコース)で練習をしています。ヒカリは、親子体操教室(アイアイ)から参加、去年からは、わんぱくとアイアイに参加しています。

Q. 教室で一番うれしかったことは何ですか？

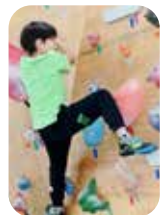
A. ヒロトくん : 体操で後方ブリッジが出来たことです。ボルダリングは新しい設定コースを登れたことです。学校の体育の授業で体操が上手にできるのがすごくうれしかったです。

ヒカリちゃん: わんぱくは全部楽しいです。鉄棒の前回りが出来た時がとてもうれしかったです。

Q. お母さんが感じたことは何かありますか？ iクラブの感想もお聞かせください。

A. ヒロトが学校の体育の時間に体操が上手にできることが、本人の自信につながっていると思います。

iクラブの先生は、子どもたちに優しくて面倒見が良いと思います。



ヒロトくん
軽々と登ります

インタビューを終えて

ヒロトくんが2歳で体操を始めたころは、おっとりしていました。6年間体操を続けた結果、驚くほど体操が上手になり自信もついたようです。「継続は力なり」をあらためて実感しました。(総合体育館ロビー インタビュー S.K)

インフォメーション

「スポーツ健康講座」を開催します!!

～理学療法士が実習を交えわかりやすく解説～

- 研修内容** 「人間の運動の進化編
～ヒトが獲得してきた運動機能をしっかり使おう～」
- 講師** 今井良輔氏(理学療法士)
- 開催日時** 2023年9月(予定)
- 会場** 未定
- 対象** スポーツ愛好者・指導関係者など
※会場・日程など詳細につきましては、後日チラシなどで教室担当者にご案内を予定しております。



最新の開催日程などはホームページをご覧ください。

<https://www.inagi-iclub.org/>



マスク着用については、個人の判断とします。引き続き換気、手指・使用備品などの消毒のご協力をお願いします。風邪症状など体調不良の場合は、教室をお休みし、引き続き感染予防を心がけてください。



よくあるご質問 Q&A

Q1. 総合型地域スポーツクラブってどんなクラブ?

A1. 地域住民が運営するスポーツクラブです。たくさんの種目があり子どもから高齢者まで誰でも参加できます。生涯を通した健康な体づくりと、コミュニティの場の提供を目的とします。

Q2. 民間のスポーツクラブとどこがちがうの?

A2. 大きな違いは非営利の経営組織(NPO)であることです。スタッフをはじめ会員の皆様が納める会費で運営しています。

Q3. 年会費はどのように使われていますか?

A3. 主に事務局の人件費や運営のために必要な経費(印刷費、通信費、パソコン・音響など備品購入費)に使われます。事務局の業務は、会場予約、メール・電話対応、会費の会計処理、収支報告、税務処理などです。

Q4. 会費(参加費)はどうなっているの?

A4. 会員の皆様には年会費を収めていただきます。プログラムごとに別途会費(参加費)をお支払いいただきます。会員の会費(参加費)は一般の方より安い料金となります。会費(参加費)は主に指導者への謝金、会場費、教室で使用する備品等に使われます。

Q5. 教室の種目はどのように決めるのですか?

A5. 月1回の会議で、20名ほどのスタッフが、市民が必要としているものは何かを議論しながら決めていきます。決まったことは体験会を実施して、参加者が多く集まれば継続的なクラスとしていきます。

Q6. 「iクラブ」のプログラム(教室)は、どれでも参加できるの?

A6. 年齢や体力に合ったプログラムに、いくつでも参加することが可能です。ただし、会員のプログラムや満員で参加できない場合もありますので、事務局にお問い合わせください。

入会(年会費)のご案内

ご入会いただきますと、会員参加費が適用になります。

一般会員(中学校卒業以上) 3,000円 家族会員(同居の家族) 5,000円

子ども会員(中学生以下) 2,000円 ※会社などの団体会員もあります。

※レストラン・パークヒルの割引特典があります。

iクラブ事務局

〒206-0821 稲城市長峰1-1
(稲城市総合体育館2F)

窓口開設: 火曜日～金曜日12時～16時

TEL 042-331-8866

E-mail info@inagi-iclub.org

レストラン・パークヒルのご案内

子どもから大人まで楽しめるレストラン

iクラブ会員割引

駐車料金2時間無料

TEL 042-331-8383

場所 稲城市総合体育館の横(2階)

営業時間 平日11時～19時(土日祝11時～21時) ※定休日: 第2・第4月曜日

駐車場 総合体育館西駐車場(205台) 2時間無料(当店ご利用のお客様)

割引 iクラブ会員証各自ご提示で食事代金の10%OFF(ドリンク・デザートを除く)

