

稲城総合型地域スポーツクラブ  
iクラブだより

No.3

# スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを！

**iクラブ健康講座(第1回)開催** 2015.7.20  
稲城市振興プラザ

「子供の身体能力をあげる効果的な準備運動」～トップアスリートを目指して～



## 山本尚司先生(フィジオ運動連鎖アプローチ協会代表)が講演と実技指導

「第1回・iクラブ健康講座」を、7月20日(月・祝)午後7時より、稲城市振興プラザにて、「子供の身体能力をあげる効果的な準備運動」(トップアスリートを目指して)をメインテーマにて開催しました。当日は、3連休の最後の祝日にもかかわらず、スポーツ指導者、愛好者、子供連れの家族など32名の参加者がありました。

今回の講座は、日本のスポーツ技術は非常に素晴らしいものの、なかなか末端のスポーツ愛好者には届きにくいことから、日頃、スポーツ競技のアスリートに接している先生を講師にお招きし、ボディコンディショニングなどに関するノウハウをお話ししていただくという主旨で開催されました。

講師をご担当いただいた、フィジオ運動連鎖アプローチ協会代表の山本尚司先生は、日本オリンピック協会強化スタッフ、日本理学療法士協会理事などの要職にあり、身体機能の向上やボディコンディショニングなどについて、経験に裏付けされた卓越した知識をお持ちになっています。

ストレッチでケガの予防!!



©K.Okawara・Jet Inoue



講師をご担当いただいた山本尚司先生(中央)。スタッフの芹澤誠先生(左)、今井良輔先生(右)には、受講者の実技サポートをご担当いただきました。

## ●「子供の身体能力をあげる効果的な準備運動」について解説



山本尚司先生は、「最近では、子供が小学生になる前の幼少期の頃に外遊びをしなくなったため、子供たちのロコモティブシンドローム\*が問題になっています。本来幼少期に培われる基礎的な身体能力が欠如しているため、小学生になり運動を始めたものの、身体に故障が発生してしまうケースも見られます。怪我をすると、どんなに良い治療を行っても元のパフォーマンス能力に回復するには数か月かかるので、何より怪我をしないことが大切です。パフォーマンスの向上は、合理的な身体の使い方と怪我をしない身体作りが重要となります。子供、親御さん、指導者それぞれが、日頃から身体について学ぶ機会をもつことで、身体の異常に早く気づき、3者がチームとなり早期の発見と対処が可能となります。また、ウォーミングアップとしてのストレッチをする際の意識としては、動くための準備ですので、これから行う運動の目的と意味を理解しながらすることがポイントとなります。」と解説されました。

※身体を動かす器官に障害が起り、自分で移動するなどの能力が低下してしまう症状

## ●ストレッチとボディバランスの向上のための実技解説と実習

山本先生の解説の後、アキレス腱のストレッチとボディバランスの向上を短時間で効率的にする方法として、トレーニングチューブ(セラバンド)を使用した実技解説と実習を行いました。なお、実習終了後には、活発な質疑応答があり9時過ぎに閉会となりました。



チューブを上方の左右、下方の左右など多方向に引くことで、アキレス腱やそれに付随する筋肉を伸ばして多様な動きに対応するストレッチを行います。



片足立ちし、着地した足にチューブをかけ引っ張られることで、ボディバランスの調整能力を高めます。



実習では、スタッフの芹澤先生、今井先生が丁寧な実技指導をしてくださいました。受講者は山本先生のお話を、実習をとおして理解することができました。

### 講師のご紹介



**山本尚司 先生**(一般社団法人フィジオ運動連鎖アプローチ協会(R)代表)

現在、リハビリテーションを理念に、日本の復興と活力を世界基準にて発信していくために、日々活動されています。

**〔現要職〕**

- ・日本オリンピック委員会強化スタッフ
- ・日本カイロプラクティック徒手医学会理事
- ・日本ホルリテックヘルスケア協会理事 他多数

山本先生監修出演の「バイラテラル・センタリングアプローチ」(動きの幅を広げ、動的安定性を高める！使える体幹「TAIKAN」の最新理論)のDVDです。

※サンプルムービーをご覧ください。www.japanlaim.co.jp/ **ジャパンライム ME166**

**検索**



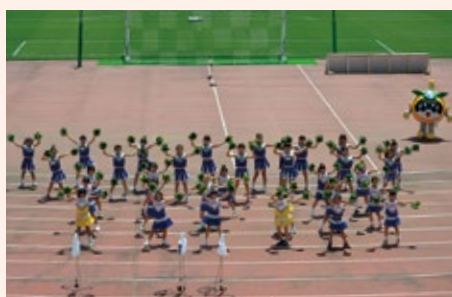
## イベント・講習会

### 稲城・手づくり市民まつりにiクラブチアが出演



「稲城手づくり市民まつり2015」が、平成27年5月4日(月)、5日(火)の2日間、稲城・城山公園広場にて開催されました。5月4日、五月晴れのなか、iクラブチア「キラキラチアーズ」がステージプログラムに出演し元気一杯のチアを披露しました。出演したメンバーは、年少から小学校6年生までの総勢100名、ご家族、友人の見守るなか、日頃の練習の成果をいかに発揮し、チアダンスが終わるたびに会場は大きな拍手に包まれました。

### 東京ヴェルディのゲームをiクラブチアが応援



平成27年5月17日(日)、味の素スタジアムにて、稲城市サンクスマッチとして行われた東京ヴェルディ対徳島ヴォルティスの試合に、iクラブチア「キラキラチアーズ」の小学3年生から6年生までの32名が参加し、“稲城なしのすけ”とともに力強い応援をしました。

### 夏休みいろいろスポーツ体験教室

“夏休みに各種スポーツを体験してみよう”との企画で、「キッズテニス」と「子供水泳教室」が開催されました。

#### ●キッズテニス

「キッズテニス」は、8月5日(水)、6日(木)の両日午前10時から11時50分、稲城市総合体育館・ウエルネスにて開催しました。2日間に小学生1～4年生、延べ57名の参加があり、テニスの基本を学びました。練習の最後に、子供たちがコーチにスポンジボールを投げるボール当てゲームもあり、楽しい教室となりました。



#### ●子供水泳教室

「子供水泳教室」は、7月18日(土)、8月15日(土)の両日、午前10時から12時、長峰小学校プールにて開催し、2日間に小学生、延べ60名の参加がありました。水への顔つけ、バタ足の練習などの基本から始め、参加した皆さんの上達ぶりは目をみはるものがありました。また、ボールをバスケットに投げ入れるゲームなども行いました。



### インフォメーション

#### 「iクラブ交流会」を開催します!!

- 日時** 平成28年3月5日(土)午後
- 場所** 稲城市総合体育館・レクリエーションルーム
- 内容** 各教室の発表、体験、抽選会など  
※詳細は後日、各教室にご案内します。

**ホームページを見てね!**

© K. Okawa - JET FOUR

**iクラブ 稲城総合型地域スポーツクラブ**

HOME | クラブについて | プログラム | 参加するには? | お問い合わせ!

**URL**  
<http://www.inagi-iclub.org/>

**「レストラン・パークヒル」リニューアルオープンのご案内**

こどもから大人まで楽しめる和洋中のメニュー

**iクラブ会員割引**

**駐車料金2時間無料**



TEL 042-331-8383

営業時間 平日11時～19時(土・日・祝11時～20時30分)  
※定休日：第2、第4月曜日

場所 稲城市総合体育館の横(2階)

駐車場 有(総合体育館西駐車場205台)

レストランご利用のお客様は2時間無料

割引 iクラブ会員証各自ご提示で、食事代金より10%割引いたします(ソフト・ドリンクを除く)

**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供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. 会費はどうなっているの?**

A3. 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を払っていただきますが、会費は一般の方より安い料金で参加できます。

**Q4. 年会費、参加費はどのように使われていますか?**

A4. 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、会費の会計処理、収支報告、税務処理、メール・電話対応などです。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**

- 一般会員(中学校卒業以上) 3,000円
  - 子供会員(中学生以下) 2,000円
  - 家族会員(同居の家族) 5,000円
- ※上記以外にプログラム毎に別途会費が必要です。  
会社などの団体会員もあります。

●詳細は、下記にお問い合わせください。

**《iクラブ事務局》**

火曜日～金曜日 12時～16時

TEL 042-331-8866

E-mail inagi-i.club@nifty.com

受付場所はこちらのQRコードから➡

