

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.5

スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを!

「農作業体験を通じた親子の運動教室」スタート 【いなぎ里山グリーンワーク】2016.8.28より全8回

● ● ● 公益財団法人東京都スポーツ文化事業団支援事業 ● ● ●

「農作業体験を通じた親子の運動教室」が、平成28年8月28日(日)より全8回でスタートしました。

同教室は、都民の生涯にわたるスポーツ等の普及振興や都内の埋蔵文化財の保護により都民の文化的生活の向上を主な目的としている、「公益財団法人東京都スポーツ文化事業団」のご支援により開催の運びとなったものです。

iクラブとして初の試みとなるこの教室は、支援事業の趣旨に沿った企画をiクラブが立案して同事業団に採用していただきました。毎月1回程度のペースで平成29年2月まで、毎回異なる内容で午前10時から12時の2時間での実施を予定しており、第1回目のオリエンテーションを開催しました。



開催当日は、朝から小雨まじりの天気にもかかわらず、23組のファミリーが稲城駅に集合、iクラブのスタッフの案内により、稲城駅付近の里山の再生活動を行っている「NPO法人・いなぎ里山グリーンワーク」の活動拠点「めぐみの里山」に向かいました。「めぐみの里山」までのコースは上り坂もあり、緑の中のウォーキングを楽しみました。

「めぐみの里山」に到着後、事務局長の小林氏よりイラストを使った「里山の成り立ち」の解説がありました。その後「里山ウォーキング」の体験では、小林事務局長の案内に時おり足を止めながら、里山の樹木や植生についてお話を聞きました。広大な里山を一巡した後、希望者は落花生の収穫を体験しました。昼には雨もあがり、参加された皆さんは里山の自然を満喫して帰路につきました。

「農作業体験を通じた親子の運動教室」の開催予定

回数	開催日	内容
第1回	8月28日(日)	オリエンテーション
第2回	9月25日(日)	草刈り、秋野菜の種まき、苗植え
第3回	10月22日(土)	落花生の収穫
第4回	11月20日(日)	里芋の収穫、芋煮会
第5回	12月4日(日)	草むしり、薪拾い、フィールドワーク
第6回	12月23日(金祝)	正月飾り作り
第7回	1月14日(土)	焼き芋大会
第8回	2月19日(日)	未定

※里山ウォーキングを含みます。

開催に際しご支援をいただいた法人のホームページ
公益財団法人東京都スポーツ文化事業団 <http://www.tef.or.jp/message.jsp>
NPO法人・いなぎ里山グリーンワーク <http://inagi-greenwork.com/>



イベント・講習会

スポーツ健康講座(第3回)を開催 2016.7.18 稲城市総合体育館
～テーマは「よく分かる体と動きのしくみ(股関節編)」～



いクラブ主催の「スポーツ健康講座(第3回)」を、7月18日(月・祝)、稲城市総合体育館レクリエーションルームにて、理学療法士の今井良輔氏を講師に迎え「よく分かる体と動きのしくみ(股関節編)」をテーマに開催しました。

今井講師は、整形外科医院に勤務し、スポーツで怪我をされた患者さんなどの治療・リハビリなどに携わるかたわら、第1・2回の健康講座で講師をご担当いただいたオリンピック強化スタッフ(トレーナー)の山本尚司先生に師事し運動学にも精通しています。また、医療系大学院にて「姿勢制御」に関して研究をしています。

開催当日は、今回のテーマに興味をもたれたスポーツ愛好者・指導者など41名の参加がありました。

本講座では「股関節」の構造や機能について、解剖学・運動学などの観点から解説し、「股関節を鍛えるためのストレッチの方法」、「体幹トレーニングを併せた股関節エクササイズ」など、実習を交え分かりやすく指導しました。股関節についての基礎知識を得られ、股関節故障の予防や運動能力の向上にもつながる本講座は受講者皆さんの満足度が高いものとなり、次回の開催を期待する声が多く聞かれました。

いクラブチア「キラキラチアーズ」が「稲城・手づくり市民まつり」に出演



5月4日(水・祝)、稲城・城山公園広場で開催された「稲城・手づくり市民まつり」に、いクラブチア「キラキラチアーズ」が出演しました。メンバーは、年少から小学校6年生までの総勢130名。

出演を目指しみんなで力をあわせて練習してきた成果をいかに発揮し、素晴らしいチアダンスを披露することができました。若さあふれる元気いっぱいのチアダンスにたくさんの拍手がおくられました。



運動会に向けてのかけっこ教室

「運動会に向けてのかけっこ教室」を、春期は5月11日(水)・18日(水)、秋期は9月14日(水)・21日(水)の計4日間、稲城市総合グラウンドにて開催し計79名の小学生が参加しました。練習内容は股関節の可動域をひろげる運動のほか大腿部の上げ、腕振りなどを行いました。練習後にタイム計測を行なったところ練習の効果がみられ、運動会での成果が期待できる教室となりました。

●春期開催



●秋期開催



夏休みいろいろスポーツ体験教室

キッズテニス



「キッズテニス」を、8月2日(火)・4日(木)、稲城市総合体育館ウエルネスにて開催しました。参加者は1年生から4年生の小学生62名、フラコテニスクラブのコーチから丁寧な指導を受け、テニスボールを上手に返球できるようになりました。

水泳教室



「水泳教室」を、8月13日(土)、長峰小学校のプールにて開催し小学生12名が参加しました。3班のクラスに分け個別指導をしたため受講前に比べ格段に泳げるようになりました。最後に全員で水球を行い、とても楽しかったとの感想がありました。

プログラム(教室)紹介

ゆる体操教室

体エイジングケアしていますか？さっそうと歩く若々しさを取り戻しましょう。最初はゆるい動きから、徐々にインナーマッスルと体の軸を意識して、まじめにかつ笑って緩むことも体験してください。



〈開催日時・場所〉
毎月、第1・3月曜日 13:30~14:45
総合体育館・柔道場にて開催

インフォメーション

「iクラブ交流会」を開催します!!

～3月12日(日)稲城市総合体育館～

日時 平成29年3月12日(日) 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、体験など

※詳細は後日ご案内する予定です。

ホームページ
を見てね!





©K.Okawara・Jet Inoue

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

スポーツくらぶ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

レストラン・パークヒルのご案内

こ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



レストラン
パークヒル

総合体育館

TEL 042-331-8383

営業時間 平日11時～19時(土・日・祝日11時～21時)
※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、お食事代金の10%OFF
(ドリンク、デザートは対象外とさせていただきます。
お会計時iクラブ会員カードをご提示いただきます)

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(参加費)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参加費を払っていただきますが、参加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➡

