

稲城総合型地域スポーツクラブ  
iクラブだより

No.1

# スマイル通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを!

稲城総合型地域スポーツクラブ「iクラブ」は、稲城に2009年に誕生し、500名の皆さんが、健康、体づくり、美容、そして人との出会い、それぞれの目的を持ち楽しんでます。

## iクラブの理念

iクラブは赤ちゃんからお年寄りまでが集い、スポーツを通じて健康で笑顔あふれる地域の居場所となり、100年先の子供たちが「iクラブがあるからこの街に住みたい」と胸を張って誇れるようなクラブをめざし活動していきます。

### ●具体的な活動の目標

- あらゆる世代が、週1回は体を動かせるプログラムを提供しよう
- 一人一人がクラブの担い手であり、主役となれるクラブを創ろう
- 地域の方の出会いと交流の場を作り、人の顔の見える街にしよう



iクラブの詳細はHPでご案内  
していますので、ご覧ください。

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

スマートフォンから



フ

ご あ い さ つ

iクラブ会長 島 啓子

早いもので、iクラブの発足から5年が経過しました。準備期間から住民の皆様が求めるものを模索しながら始めた教室が徐々に増え、現在29教室、会員数は500名を超え、「住民の皆様に必要なことを提供していこう」と、スタッフが常に心がけていたことが間違いでなかったと安堵しております。

この度、東京都からiクラブの5年間の活動成果に対して、「平成26年度・東京都スポーツ功労賞」という栄誉ある賞が授与されることになりました。東京都、稲城市並びに皆様の、これまでのご支援に厚く御礼を申し上げます。

スタッフ一同、これを励みとして、さらに様々な課題に取り組んでいきたいと思っております。

課題のひとつとして、「会員同士が交流を深めていけるような場の提供」があり、iクラブの情報を発信することが、その役割を担うものと考えております。笑顔の原点は「体が健康であること」であり、その願いを込め、会報誌を“スマイル”と命名しリニューアル発行することになりました。

「ああ、気持ちがいい、と教室を出ていく方の笑顔」、「できないことが、頑張っでできるようになった時の子供たちの目の輝いた笑顔」、会員の皆様の“スマイル”に出会えることが、私たちの活動の原動力です。そのような仲間を一人でも多く増やしていくことが“笑顔溢れる街”につながると信じて、スタッフ一同進んでまいります。

皆様の、これまでの温かいご支援に感謝するとともに、これまで以上のお力添えを、よろしく願いいたします。

# プログラムのご紹介



iクラブでは、年間をとおして、大人向け、子供向けの多彩なメニューをご用意して、スポーツの楽しみをご提案しています。


## 卓球教室




### 内容



卓球は、全身運動ですが、特に足腰が鍛えられ転倒防止にも役立ちます。相手のボールに反応し続けるため、反射神経が鍛えられる結果、脳が活性化するといわれています。初級、中級コースに分かれ、基本から応用まで、やさしく指導します。

卓球を始めてからは、腰をひねる動きのためか、ウエストが細くなりました。体力がついたことを実感できました。白球を夢中で追いかけていると、ストレスが発散できて爽快な気分になれます。

卓球教室に参加することは、生活の一部になっています。健康効果も感じられますので参加するのが楽しいです。初心者でしたが、基本的なことから教えていただき、今ではみなさんと楽しくプレーしています。



平成 26 年 3 月 21 日、東京体育館にて第1回地域SCセンチュリーカップに参加しました。東京都内総合型初の種目別交流大会です。日頃の練習成果を発揮しましたが、残念ながら入賞を逃しました。次回に向け特訓中です。

## フラ de コンディショニング




### 内容




楽しく！美しく！！ご自身の体調と向き合い、コンディションを整えながら心身ともに健やかにフラを楽しみます。

ALOHAの精神（A＝優しさ・L＝調和・O＝楽しさ・H＝謙虚さ・A＝忍耐）をモットーに、ハワイの伝統と文化を大切に学びながら、心と体で表現するフラをめざします。

初めての方でも分かりやすい、丁寧な指導が好評です♪♪

運動不足解消やダイエット・ストレス解消に・・・と気軽に始めましたが、頭も使うし、普段は使うことの少ない体のすみずみまで目覚める心地よさがあります。レッスンを終わった後は、冬でも足先までポカポカして体がほぐれます！

以前からチャレンジしてみたいと思っていたフラ！！まったくの初心者でしたが、先生のご指導がとても優しく分かりやすいので、焦らずに向き合えます。クラスのみなさんも和気あいあい、雰囲気もとても良いので、楽しく長く続けていきたいです。

本当に楽しくて毎回次のレッスンの日が待ちどおしいです。



iクラブでは、参加者の半数以上が子供たちです。これからの世代を担う子供たちが、自分の好きなスポーツを思い思いに楽しんでいます。iクラブは、スポーツを頑張る子供たちを応援しています。

### チアダンス教室



#### 内容



チアダンス教室は、子供たちの体力の向上を目的に、誰でも参加できるチアとして始めました。現在、年少児から小学6年生まで120名と、iクラブのなかでもっとも人数の多いクラスです。学年によって、それぞれの先生が、年齢に適した内容を心がけて指導しています。

今年から、年長の4年から6年生のクラスは、“東京サンレーヴス”のチアメンバーの二人が先生として指導にあたっています。

昨年は、東京国体の開会式にも参加しました。最近では、発表の場として「手づくり市民まつり」、「あい祭り」、「東京ヴェルディサンクスマッチ」など、様々なイベントに参加しています。



東京ヴェルディサンクスマッチでは、華やかで息の合ったチアダンスをiクラブのメンバーが披露しました。

### 親子体操教室



#### 内容



2歳児対象のクラス「アイアイ」は、親子で触れ合う体操や手遊び、鉄棒、跳び箱の導入になるような運動遊び、そして人間の発達・発育にそった運動で、神経系の発達を促す“リズム運動”を生演奏のキーボードに合わせ行っています。2歳児は、神経の発達の大きい時期です。1年を通して参加することで、どの子も体を動かすことが大好きになります。運動の後は“絵本の読み聴かせ”、これも1年間続けていくと、長いお話も最後まで集中して聴けるようになり、その目はキラキラと輝きます。



いろいろなことが少しずつできるようになり、最初はできなかった手押し車ができたときは、親子ともに、とてもうれしかったです。お友達と一緒に行動すること、親としての接し方・たくさん学べました。ありがとうございました。



毎週とても楽しみでした。下の子が生まれ余り出かけられずにいたので、親子でストレス発散ができました。習った手遊びをお風呂でしています。

### 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27年3月14日(土)午後
  - ・場所 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
- ※詳細は後日、各教室にご案内します。

情報満載のホームページを、ぜひいちどご覧ください



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

## 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。たくさんの種目を持ち、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. iクラブの名前は何かからきているの?

A3. クラブ設立にあたり、勉強して来たメンバーがいくつかの案の中で稲城の頭文字「i」を使い、覚えやすく親しみやすいクラブ名にしようと決めました。

### Q4. 会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頂きます。そして、プログラムごとに別途会費を払って頂きますが、会費は一般の方より安い料金で参加できます。月会費の教室と参加毎に徴収の教室があります。

### Q5. iクラブってプログラム(教室)は、どれでも参加できるの?

A5. 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、会員のみプログラムや満員で参加できない場合もあります。



緑に囲まれた稲城市総合体育館が、iクラブの主な活動場所です。



### Q6. スポーツは得意じゃないけど、体を動かすだけで健康づくりになるプログラムはありますか?

A6. 太極拳や健康体操など、スポーツというより健康促進を目的としたプログラムがあります。日々体を動かすことで新陳代謝を促し、血行を良くすることで美容にも良い影響をもたらします。

## 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](mailto:inagi-i.club@nifty.com)

受付場所はこちらの

QRコードから ↓

