



つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ スポーツクラブみらい

平成26年7月発行 vol.6

みらいだより

第二回総会開催・(5/21 谷和原公民館)

「スポーツライフの楽しみが実感できるシステムづくりを」

平成26年度
事業計画承認され
新たなスタート

会長 秋田 政夫

平成24年9月に設立して一年半が経過し、新たな事業年度を迎え、少しずつですがクラブの理解度も上がり、形が



秋田会長の挨拶

整いつつあります。当初の計画に沿い、子どもから高齢者まで気軽に楽しくスポーツ活動に参加できる環境を提供し、地域交流の場として健康で心

身共に、健全な人間づくりと活気ある町づくりをめざし、平成25年度は13の教室を運営することで一週間を通して何らかの教室が開講できるようになりました。クラブスタ



片庭市長の挨拶

ツフの皆様とのボランティアによる親身な協力と、会員各位のご理解あるご指導、ご支援に厚く御礼申し上げます。26年度も引き続きクラブ理念に基づき、地域の皆様に信頼される組織として前進するよう心がけ「誰もが、いつ

でも、いつまでも」気軽に参加できる場を提供し、スポーツライフの楽しみが実感できるシステムづくりを目指して運営してまいります。会員各位、スタッフの皆様、関係機



総会模様

関の一層のご協力をお願い申し上げます。

総会には、代表評議員の皆様と、来賓として、片庭正雄市長、教育委員会石塚真典教育長、生涯学習課須加尾博司課長、スポーツ推進室成嶋均室長にご臨席いただきました。

<スポーツクラブみらい基本理念>

- ①気軽に楽しく
- ②人と人との絆を大切に
- ③ずっと健康・もっと健康
- ④心身共に健全で魅力ある人間づくり
- ⑤活気あるまちづくり

☆体験会を開催
しました

クラブでは、スポーツを通して利用者である市民が健康増進・仲間との交流・生き甲斐づくりのための場を提供するという主旨に基づき、無料体験会を開催しました。今後いろいろな種目の体験会を開催していきます。

◎けんこう吹き矢教室
体験会Ⅱ 4 / 10、17、24

吹き矢式呼吸法で運動不足の解消・健康増進・シェイプアップをしませんか。どなたにもお勧めできる健康法です。
▼月曜日、午後1時～4時と木曜日午後7時～9時に総合



◎武術太極拳教室
体験会Ⅱ 4 / 18



運動公園
園研修
道場に
て定期
開講し
ていま
す。

楽しく日頃の運動不足を解消

してみ
ませ
んか。
ゆった
りとし
た動き
の中で
足腰の

筋肉が強化されます。
▼第一、二、三金曜日、午後1時～3時小絹高齢者センターにて定期開講しています。

◎スクエアステップ
体験会Ⅱ 6 / 11・18・25

スクエアステップは、国立大学法人の先生方々の共同研究で誕生した方法で、横1.0m、長さ2.5mのマット上に描かれた40個の正方形(スクエア)のマス目を前後、左右、斜め方向に連続して移動する(ステップする)運動です。高齢者個々の体力で無理なく楽しく「転倒予防や認知機能



の若返
りがで
きる「歩
く脳ト
レ」運動
です。3
回で71
名の方
が参加

しました。
▼定期開講に向けて準備中です。

◎親子でバウンドテニス
体験会Ⅱ 6 / 10・24

バウンドテニスはテニスコート約1/6のスペースで、テニスとルール、技術、戦術、打球感など似ており手軽に醍醐味を楽しむことができる一



方で、い
つでも
どこで
もだれ
でも手
軽にで
きる生
涯スポ
ーツで
す。選手

権大会などいろいろな大会もあります。

▼火・木曜日、午後7時～9時と金曜日、午前9時～午後1時、土曜日午後1時～4時いずれも総合運動公園体育館にてニュースポーツ教室として定期開講しています。

☆みらいマイレージ
抽選会第3弾結果

クラブでは、『ポイントをためて楽しく健康』みらいマイレージキャンペーンを実施しています。第3弾は平成25年10月1日～平成26年3月31日の期間に教室やイベントに参加し、ポイントが20ポイント貯まると豪華景品がゲットできる抽選会にくじが引けるというものです。その抽選会を実施しました。今回の景品は、「初夏を快適に」をテーマに景品を選定しました。以下一等、二等当選者の方々です。おめでとうございます。

▽一等…江波那菜様（バレエボール教室）、▽二等…渡辺登志子様（武術太極拳）、吉尾優花様（KIDSミュージカル）

引き続き第4弾を平成26年4月1日より平成26年9月30日まで実施しています。

◎伊奈支援学校Ⅱ放課後教室にて
『スポーツ鬼ごっこ』の体験指導を行うⅡ6/20

スポーツ鬼ごっこは時間内に敵陣の宝を取りに行きながら自陣の宝を守るゲームで、センターラインを越えて敵陣内でタッチされたら自陣に戻って再スタートします。昔ながらの鬼ごっこにスポーツの要素を取り入れたもので、鬼ごっこを通して、外で遊ぶこととの楽しさ、基礎体力の向上、チームワーク・コミュニケーション



スポーツ鬼ごっこ

シヨン能力の向上などの効果が期待できます

当日は準備運動、簡単なル

ールでの説明後、2チームに分かれてのゲーム形式で体験しました。何回か実施するうちに皆さんなれて楽しくできました。

◎第32回全日本バウン
ドテニス選手権大会

第32回全日本バウンドテ

ニス選手権大会が6月6日、7日東京体育館で開催され、ダブルス270組、シングル492名の参加者による熱戦が繰り広げられました。その中で当クラブのニュースポーツ教室に参加されている会員の千葉三郎さんが、シニア男子ダブルスの部で優勝されました。茨城県が優勝したのは、初めてのことで。来年は追われる

立場で大変ですが、また優勝目指してがんばります」と、熱いコメントを頂きました。おめでとうございます。



メダルを手に！千葉さん

市民のど自慢大会の

“運営ボランティアスタッフ募集！！”
クラブでは『市民のど自慢大会（スター誕生）』を実施します。スタッフを募集しています。

▼日程：平成26年11月9日（日）

▼場所：きらく山世代ふれあいの館

▼スタッフ応募条件：市内在住、在勤（高校生以上の方）ボランティア活動に興味ある方は事務局までご連絡下さい→
TEL：58-4566

お知らせ

●第2回ナイターバードゴルフ大会 を開催します。

- 日時：平成26年9月6日（土）
午後4時スタート
- 場所：総合運動公園野球場
- 参加費：会員：1000円/人
(ビジター1200円)
- 募集人員：50人
- 競技方法：9ホール×2
(18ホールストロークプレイ)



男子の部・女子の部を設けます。
*用具はクラブで用意（ゴルフのPW、SW使用OK）
ボールもクラブで用意します。



●恒例イベント トワイライトフェスタを開催します。

- 日時：平成26年9月21日（日）
午後6時～午後9時
(小雨決行 雨天中止の場合あり)
- 場所：総合運動公園野球場
- 参加費：無料
- 内容：▽例年同様ライトアップされた会場で、



▽ドッジボール、スポーツ鬼ごっこなどのスポーツ広場や、▽特設ステ



ージでのパフォーマンス大会、▽「ザリガリ釣り」「ヨーヨー釣り」「焼きそば」、「フランクフルト」

などの出店があります。▽豪華景品がゲットできるじゃんけん大会もあります。参加お待ちしております。

●ウォークラリー 「みらいふれあいウォーク」を開催します。

- 実施日：平成26年9月21日（日）
午前9時30分～午後3時
(小雨決行 雨天中止の場合あり)
- 場所（コース）：総合運動公園（スタート）
～みらい平地区～総合運動公園（ゴール）
- 内容：決められた地点で問題用紙を係の人から貰い、答えを記入しゴールで提出する。問題の得点と主催者が決めた隠しタイムに近い値でのゴールを競う。
- 応募条件：市内在住の方で親子・家族・友人のグループで参加できる方
(中学生以下は保護者同伴とする)
- 募集人数：250組（一組5名まで）
- 参加料：一組1,000円



**「みらいふれあいウォーク」
運営ボランティアスタッフ募集！**
▼スタッフ応募条件：市内在住、在勤（高校生以上の方）ボランティア活動に興味ある方は事務局までご連絡下さい→TEL:0297-58-4566

《編集後記》

▽生活に支障なく自立して過ごせる期間を「健康寿命」と言い、厚生労働省がまとめた20大都市別データによると全体の平均は男性：70.42歳、女性：73.62歳だそうです。自立していつまでも元気でいられるよう教室にたくさん参加して健康寿命をより長く延ばしましょう！（y）



スポーツ振興くじ助成事業

文部科学省委託事業

つくばみらい市小張1770

つくばみらい市総合運動公園 青少年研修道場内

つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ

スポーツクラブみらい 0297-58-4566 <http://www.spcmirai.org>