



コミュニティースポーツタイム			
各小学校区で、誰でも気軽に参加できるしきりエーションスポーツを地域の子どもからお年寄りまでが楽しめる時間です。			
会場	12月3日(土)	1月7日(土)	2月4日(土)
神戸小	ティー・ボール	ドッヂ・アボール・ドッヂ・ヤボール	キンボール・スカイクロス
下宮小	スポーツチャンバラ	ティー・ボール	ドッヂ・アボール・ドッヂ・ヤボール
南平小	スカイ・キンボール 「チャレンジ・や・ゲーム」	スポーツチャンバラ 「チャレンジ・や・ゲーム」	ティー・ボール 「チャレンジ・や・ゲーム」
北小	ドッヂ・アボール・ ドッヂ・ヤボール	キンボール・スカイクロス	スポーツチャンバラ

★バル・シューレもやってるよ★

ファミリースポーツタイム			
毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族や友人ら、自由な時間に、スポーツでみれあいのひと時を過ごしませんか?			
町民体育館を一般開放します。(スポーツ用具は自由に使用できます。)			
会場	12月18日(日)	1月15日(日)	2月12日(日)
競技場 A	バドミントン・ソフトペレーボール・インティアムなど		
競技場 B	ドッヂ・アボール・キンボール・フットサル(子ども対象)など		
卓球場	卓球・ラージボール・卓球など		
剣道場	ニチレクボール・カラーリング・スポーツチャンバラ マグネットターナー・高齢者対象スポーツなど		

Dr.竹田 ワンポイント アドバイス



アキレス腱、大腿、腰に続き今回は五十肩についてお話しします。

40才過ぎの方で、力一杯ボールを投げたり、高い所の物をとろうとして肩が痛くなったことがありますか(?)。その後手を挙げたり、シャツを着たり、脱いだりすることが痛くてできなかった状態が五十肩です。夜も痛くて眠れないこともあります。

こんな症状がでたら、まず①入浴して、カイロを貼って暖める。②仰向けに寝る時は、肘を座布団かタオルで支える。③痛む方の腕で、荷物を下げないようにする。そして、次の体操をしましょう。無理せず、少しつづりを感じる所までゆっくり運動してください。1日1~2回、1つの体操を10回行います。入浴後など肩をあたためて行うと効果的です。

アイロン体操

- ①痛くない方の手で体を支えます。痛む方の手にアイロンを持ちます。
- ②肩の力を抜いて左右にゆっくり振ります。



- ③同様に前後にゆっくり振ります。

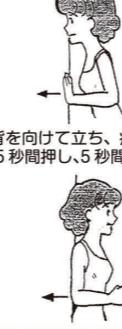
ひも体操

- ①タオルを肩幅に握り、イスに座ります。タオルを目で追いながら、頭の上に押し上げ、体を伸ばします。
- ②タオルを頭の上に上げたまま、首と体を左右に曲げます。



壁押し体操

- ①痛い方の手を壁にあてます。
- ②壁を5秒間押し、5秒間休みます。



- ③壁に背を向けて立ち、痛い方の肘を壁に5秒間押し、5秒間休みます。

美味しい

10月8日・9日、「どんとこい祭り」にブースを出店しました。クラブ恒例のカキ氷・カレー・どて丼に加え、今年は「ほっと♪一息・コーヒー」を用意。当日は天候も良く、まさにお祭り日和。たくさんの方が訪れてください、8日は全品完売となるほどの大盛況でした。9日も一日目の勢いそのままに客足が続き、売り切れそうになりましたが、なんとか最終まで提供することができ、たくさんの方に味わっていただくことができました。みなさん、ご来店いただき、ありがとうございました。

9日には、クラブ教室「キッズピクス・チアユース・ジュニアHipHop」と「Danceサークル」のステージ発表がありました。多くの来場者に見守られながら、元気いっぱいにカッコよく、日頃の成果をステージ上で大いに発揮しました。練習とは違う緊張感もあり、やる気十分で臨んだステージで、祭りを一層活気づけることができました。

マネージメント委員会



ごうど スポーツクラブ だより

2011年 11月
No.12

ホームページもご覧下さい
NPO法人ごうどスポーツクラブ 検索

伊藤園
オフィシャルスポンサーです

8月27日(土)28日(日)の二日間、福井県の国立若狭青少年自然の家にて、夏のイベントのサマー・キャンプを開催しました。

若狭では昨年に続き、2回目の開催となります。参加者の子供たちに、普段あまり馴染みのない海での活動することによって、いつもと違った夏休みを満喫してもらおうと計画したものです。

キャンプでは海水浴はもちろん、野外炊事でカレーを作つて食べたり、夜はキャンプファイヤーで楽しんだりしながら、若狭の海を満喫しました。また、4年生以上については、スノーケリング活動も行いました。

普段はあまり馴染みのない海での活動に、子供たちは大喜び。大きな歓声を上げて楽しんでいました。野外炊事もご飯が少し固かったけど、上手に火を使しながら、おいしいカレーができました。キャンプファイヤーでは、いろんなゲームを通じて、たくさんの友達ができました。

参加者の子供たちからは「来年も参加したい」という声が多かったです。来年はもっと楽しいイベントを企画していきたいと考えています。

イベント委員会

楽しい