

老も楽しく！からだ元気！



ひまわりスポーツクラブだより

2020年8月号

ひまわりスポーツクラブ
会長 稲川 敏夫
090-7411-5338

◆ 教室の休止と再開

新型コロナウイルスのために那珂市の市有施設の利用制限を受けて、ひまわりスポーツクラブでは4月16日から全種目を休止しました。5月末の緊急事態宣言解除後に、市有施設の利用制限が緩和・解除され、6月末には市有施設を利用した活動が可能となりました。

7月1日より、休止していた教室を再開(スポーツ吹矢は10月から再開予定)しました。再開にあたり、①教室参加前に検温し、平熱+1度以上ある場合は参加しない、②感染防止対策のための新しい生活様式(体調管理や隣人との距離、教室までのマスク着用)の確保に注意することとしました。

◆ 再開後の教室の活動状況(7月15日現在)

7月15日までに、①太極拳、②ラジヨガ、③健康体操、④グラウンド・ゴルフ、⑤卓球、⑥ソフトバレーボール、⑦バドミントン、⑧テニス、⑨ノルディックウォーキング、⑩キッズテニスの全教室は、コロナ対策に注意しつつ、予定通り再開されています。各教室の再開状況を以下列記します。

① 太極拳

7月1日は中央公民館、2日はひだまり、8日はごだいと平野で再開。密をさけるために間隔を十分とり、マスクをつけての活動でした。海老根先生考案の皿回しで準備運動したのち、音楽に合わせて、静かに太極拳ワールドに入っていました。

② ラジヨガ

7月9日、ひだまりで再開。ラジオ体操とヨガを合わせたラジヨガは、毎月1回の教室開催です。3月からコロナ対策の休止が続いたので、7月9日の教室は、約5カ月ぶりの教

室でした。久しぶりでしたが、気軽に楽しく運動することができました。

③ 健康体操

7月2日はひだまり、8日はごだい、10日はよこぼりで再開。コロナ対策として、活動時間を90分から60分に短縮。密をさけるために間隔を十分とり、マスク着用で全身をやさしくストレッチ。少し元気を取り戻しました。終了後には、椅子などの共用機器を消毒しました。



太極拳(7月2日；ひだまりで)



ラジヨガ(7月9日；ひだまりで)

④ グラウンド・ゴルフ

7月2日はごだい、3日は神崎、7日は総合公園で3・4ヶ月ぶりの再開。手指の消毒、準備体操をして、準備OK。再開後の第一打は会

心のあたり。コロナで鬱屈した気持ちも打ち砕きました。最後のあとかたづけでは、使用した共用器具類を丁寧に消毒しました。

⑤ 卓球

7月1日に総合公園で4ヶ月ぶりに再開。梅雨空で少し蒸し暑い中で、十分な換気のために、窓をあけての活動でした。8日、15日と教室を重ねるごとに、ラリーの音は軽快になります。器具の消毒などのコロナ対策をしつつ、卓球を楽しんでいます。

⑥ ソフトバレーボール

7月2日に総合公園で3ヶ月ぶりの再開。休止中は身体も動かさなかったのととても心配でしたが、一緒に練習でき、楽しく汗をかくことができました。ストレス解消です。

⑦ バドミントン

7月2日は総合公園、7日は那珂三中で4ヶ月ぶりの再開。小学生から大人まで、皆さん元気にゲーム開始。「久しぶりでシャトルが当たらない」、「飛ばない」など言いながら楽しく充実した2時間を過ごしました。

⑧ テニス

7月1日から総合公園で、3ヶ月ぶりに再開。練習コースと試合コースに分かれて楽しんでいます。閉じ籠りがちな日々が続く中で、健康維持のために体を動かす幸せを共有しつつ、親睦を深めています。

⑨ ノルディックウォーキング

7月1日に3ヶ月ぶりに再開。県立植物園の第3駐車場に集まり、県民の森を歩きました。3カ月間も自宅に籠っていたことによる鬱屈した気持ちが外気にふれることで洗い流される気分でした。久しぶりに仲間と会い、静かに旧交をあたためるとともに、お互いの健康に感謝する、そんな一日でした。

⑩ キッズテニス

6月27日に総合公園で再開。ボールに慣れ親しむことから教室を始めました。長く休止していて当初の予定からは大きくおくれでしたが、これからみんな一緒に練習を重ねて楽

しく進めたいと思います。



キッズテニス(7月4日；総合公園で)

◆ 再開後の活動状況はホームページ(<https://himawarisports.web.fc2.com>)の「ひまわり写真館」のページをご覧ください。

◆ 五台地区町づくり委員会との連携事業

7月23日(海の日)の午後1時から4時まで、ふれあいセンターごだいで、五台地区まちづくり委員会の皆さんとニュースポーツ体験会を連携して実施しました。まちづくり委員会から25名が、ひまわりスポーツクラブから15名が参加し、卓球バレー、ラダーゲッター、ユニカール、シャフルボード、オーバルボールの5種類のニュースポーツを体験しました。

初めて体験するスポーツで最初は戸惑っていた人も、しばらくするとニュースポーツに慣れ、最後は楽しそうでした。今後、まちづくり委員会の日々の活動に活かされることを願いつつ、体験会を終了しました。

