

老も楽しく！からだ元気！



# ひまわりスポーツクラブだより

2022年11月号

ひまわりスポーツクラブ  
会長 稲川 敏夫  
090-7411-5338

HP : <https://himawarisports.web.fc2.com> (「那珂ひまわりスポーツクラブ」で検索)

## ◆ 活動の休止と再開

国内の感染者数の多かった8月から9月に一部の教室(健康体操およびスポーツ吹矢)を休止したものの、その他の教室は感染拡大防止に留意することで継続。10月からは休止した教室も再開され、すべての教室を開催しています。昨年度は中止したハイキングは11月14日に筑波山で実施できました。

スポーツを通しての健康増進に努め、コロナウィルスに負けない体力を養いましょう。

## ◆ 教室の活動状況(5月～11月)

11月末現在、①太極拳、②健康体操③スポーツ吹矢、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ニュースポーツの全教室を、コロナ対策に注意しつつ、予定通り開催しています。各教室の活動状況を以下列記します。

### ① 太極拳

ひだまり、ごだい、よこぼり、平野、中央公民館で教室を開き、「八十一式」と「九十九式」の練習を通して、心と体を元気にしています。基本講座では、多聞内神道太極拳の基本をベースにして手足の動き・姿勢・重心移動などについて学んでいます。



### ② 健康体操

8月の休止期間を除き、ひだまり、よこぼり、ごだいで、教室を開催しています。教室では、手足・上半身のストレッチ・筋力アップなどの体操を行い、体力の維持に努めています。

### ③ スポーツ吹矢

8月、9月の休止期間を除き、中央公民館、らぼーる、よこぼり、後台公民館で教室を実施しています。参加者が自分の筒と矢を持参し、1セットごとに的を消毒するなどの厳重なコロナ対策を行いながらの活動です。



### ④ グラウンド・ゴルフ

総合公園多目的広場(毎週)、神崎グラウンド(月2回)、ごだいグラウンド(月3回)で午前中にプレーしています。また、3会場の人たちが一堂に会しての交流会を7月12日と11月8日の午前中に行いました。交流会では、合計4ラウンドの総合打数で順位を競いました。



## ⑤ 卓球

総合公園アリーナで毎週水曜日の午後と隔週土曜日の夜に教室を開いています。4年度に入り参加者が増えたので、卓球台数を10台から14台に増やしました。また、練習時間を2時間から3時間まで延長できるようにしました。いつもの仲間と自分たちのペースで、シングルスあるいはダブルスでの打ち合いを楽しんでいます。

## ⑥ ソフトバレーボール

総合公園のアリーナで毎週木曜日の夜と金曜日の午前に教室を開いています。11月6日の午前中に、瓜連体育館で、クラブ杯をかけての交流会を行いました。

20名の参加者を4人×5チームに分けて、1セット21点先取の条件でリーグ戦を行いました。3勝1敗のチームが3チーム、得失点差で優勝・準優勝が決まる接戦でした。



## ⑦ バドミントン

総合公園と瓜連体育館での教室に加えて、第2・4金曜午前中の教室が新設されました。これらの教室の参加者を一堂に集めての交流会を7月18日と10月8日に実施。ベテランと初心者でダブルスのペアを作り、11点先取の2セットマッチのリーグ戦を行いました。



ダブルス戦では、夫婦対決や親子対決もあり、家族でゲームを楽しむことができました。また、10月8日の交流会では、上位3チームを小学生ペアが占め、小学生の上達と躍進が際立ちました。

## ⑧ テニス

総合公園のテニスコートで毎週水曜日に教室を行っています。10月19日の交流会への参加者は16名。初級者グループの方と中級者グループの方とでペアを作り、4ゲーム先取のダブルス戦。小春日和の下で、テニスを満喫。優勝は、和賀・鹿志村ペア。念願の初優勝に満面の笑みでした。

## ⑨ ノルディック・ウォーキング

2本の専用ポールを使った北欧生まれの新しいウォーキング。体の後ろまでポールを押し出すことを意識して、県民の森、静峰公園、清水洞の上公園、七ツ洞公園、額田城跡などの約6kmのコースを毎月2回歩いています。

## ⑩ ニュースポーツ

4年度から毎月の第2金曜日に定期開催。ポッチャ、オーバルボール、シャフルボード、ユニカール、ラダーゲッターを実施。新たにカローリングとディスクゴルフを始めています。地域連携事業としてニュースポーツの普及活動にも取り組んでいます。

## ◆ 筑波山ハイキング

中止していたハイキングを復活。11月14日にバスに同乗して筑波山へ。参加者は28名。男体山自然研究路一周ほかのコースは体力的には少し厳しかったようですが、好天に恵まれた初冬の筑波山を味わえました。

