

老若楽しく！からだ元気！



ひまわりスポーツクラブだより

2023年5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)

◆ 令和5年度総会

4月23日(日)、ふれあいセンター「よこぼり」において令和5年度総会を実施しました。出席者は47名でした。



会長挨拶に続き、事業部長から、令和4年度事業が説明され、コロナウィルスによる教室休止があったものの、3年ぶりのハイキングの実施、延べ参加人数の増加などコロナ以前の状況へと回復しつつあることなどが報告されました。財務部長からは、令和4年度の収支決算が説明され、コロナの影響に伴う収入と支出の詳細について逐一説明されました。監事からは、監査の結果が説明され、収支決算の諸帳簿および内容が適正であったことが報告されました。令和4年度の事業報告と収支決算報告は総会で承認されました。

引き続き、令和5年度事業計画(案)と令和5年度収支予算(案)が提案されました。事業部長により、宿泊旅行を実施すること、まちづくり委員会との共催を通してニュースポーツの普及に力を入れることなどが説明されました。財務部長により収支予算案の詳細が説明されました。提案は原案通りに承認されました。

規約(細則)について、大人の年齢区分を従来は「高校生以上」であったものを「当該年度の4月1日現在18歳以上」に変更することが

4月12日開催の運営委員会で承認されたことが報告されました。次いで、クラブマネージャー、運営委員、運営スタッフには総会資料に示された方々を会長より委嘱したことが報告されました。活動を楽しく進めることを再確認して、総会を終了しました。

◆ ニュースポーツ教室

総会に引き続き、ニュースポーツ教室を開催し、カローリングとボッチャを行いました。

カローリングは9m先のポイントゾーンの中心に向かって底面に3つの車輪の付いたジェットローラーを投げるカーリングのような対戦型ゲームです。緑チームと黄チームに分かれ、交互にローラーを4投します。4投を投げ終えた時点で1番中心に近いローラーによって得点を数え勝敗を決めます。ローラーを投げる強さの調節が微妙で、ポイントゾーンにローラーを止めるのが困難でした。



令和5年度は、毎月第2金曜日に、ニュースポーツ教室を開催します。カローリング、ボッチャ、卓球バレー、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、ディスクゴルフ及びニチレクボールの9種目から3種目を順次選び実施します。また、ニュースポーツによる交流会を行う予定です。

◆ 合同ノルディック・ウォーキング

4月8日(土)、みなと waiwai クラブ、スポーツクラブひたまる 25、SC スマイル TOKAI、夢 town 大洗スポーツクラブおよびひまわりスポーツクラブの 5 クラブ合同ノルディック・ウォーキングを偕楽園公園において実施しました。当日は夜から降り続いた雨が少し残っているあいにくの天気でしたが、約 60 名が参加して盛況でした。

ウォームアップ、基本レッスン。基本レッスンでは、①二の腕を大きく後ろまで動かすこと、②ポールを後ろ側に押し出すことで歩幅を大きくすることを学びました。その後、好文亭をバックにして集合写真を撮りました。



千波湖を一周する「元気コース(5km)」と護国神社・桜山も回る「元気はつらつコース(7km)」の 2 グループに分かれて公園内でのウォーキング。基本レッスンで学んだことに気を付けて歩きました。

千波湖周辺の桜はソメイヨシノが散っている一方、山桜と八重桜は見ごろ。梅もたくさんの小さな実をつけていました。雨上がりの清浄な空気を胸いっぱい吸い込んで、初夏のウォーキングを満喫できました。



◆ 令和 5 年度 4 月の教室の実施状況

まだまだコロナ終息には至っていませんが、コロナウイルス以前の状況へと復帰する動きが 4 月から進展しています。密をさけるために自粛されていた卓球バレーなどの活動が再開されます。健康体操教室の活動時間は 15 分延長され 75 分に、そしてマットを使つての運動が再開されています。



卓球教室の参加者も 30 名から 40 名以上となり、活気に満ちた活動が続いています。みんなと一緒にすることで、忘れていたことを早く思い出せます。体を動かすことで、病気に負けない体力をみんなで培いましょう。



◆ 地域連携事業(ニュースポーツの普及)

ひまわりスポーツクラブとしては、ニュースポーツに力をいれています。那珂市内 8 つのまちづくり委員会の皆様と連携しながら、ニュースポーツを普及する活動を進めます。小さいお子さんからご高齢の方までみんなが参加できるスポーツとして広めることが目標です。将来的にはニュースポーツの市内大会開催を下支えできればと思っています。