

老も楽しく！からだ元気！



ひまわりスポーツクラブだより

2023年8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)

◆ 教室の活動状況(6月～8月)

5月よりコロナウィルスは第5類に移行。教室の活動はコロナ以前の状況へと復帰してきました。7月・8月は猛暑。「夏ノ暑サニモマケヌ丈夫ナカラダヲ」持ち、スポーツを楽しみましょう。教室の活動状況は以下の通り。

① 太極拳

中央公民館やひだまりで、教室を開催。太極拳のゆったりとした動きを通して、健康増進。基礎講座では技ごとに手足の動き・姿勢・重心移動について学んでいます。

② 健康体操

教室の活動時間は4月から75分に。そしてマットを使つての体操も再開。10名から25名の仲間とともに手足・上半身等のストレッチと筋力アップのためのリハビリ体操を行い、体力の維持に励んでいます。

③ スポーツ吹矢

中央公民館、らぽーる、よこぼり、後台公民館で教室を実施。減少していた参加者も第5類移行により徐々に回復してきました。

④ グラウンド・ゴルフ

7月4日には、LuckyFM公園野球場で交流会を実施。参加者は35名。合計4ラウンドの総合打数で順位を競いました。成績の上位は、

順位	女子	男子
優勝	橘喜美子	生田目正
準優勝	中島かつ江	石川明
3位	檜山眞弓	中山祥二

女子優勝者・橘喜美子さんの感想

健康維持のつもりで始めたひまわりスポーツ。仲間とのプレーと雑談も楽しんでいます。交流会では、なんと私に優勝が廻って来ました。次回もとの欲心もわきました。八十過ぎ

での体調管理に努めたいと思っております。

男子優勝者・生田目正さんの感想

梅雨の合間の好天に恵まれ和やかな雰囲気の中、楽しくプレーでき、お蔭様で優勝する事が出来ました。これからも健康でグラウンド・ゴルフができるような身体作りをし、尚いっそう練習に励んで行きたいと思ひます。



⑤ ソフトバレーボール

LuckyFM公園のアリーナで木曜日の夜と金曜日の午前に教室を開いています。参加者を4人のチームに分け、1セット15点先取の条件でゲームを行い、楽しんでいます。



⑥ 卓球

LuckyFM公園アリーナでの卓球教室は参加者が平均40名となり、活気に満ちた活動が

続いています。いつもの仲間と自分たちのペースで、打ち合いを楽しんでいます。

⑦ バドミントン

LuckyFM 公園と瓜連体育館で教室を開催。19 時からの教室では現役世代の方や小中学生を含む家族など、40 名を超える参加者。入念な準備体操と基礎練習のあと多様な組み合わせで熱のこもったダブルス戦を楽しんでいます。6 月 10 日(土)にはこれらの教室の参加者を一堂に集めての交流会を実施しました。

教室参加者・井川雅仁さんの感想

「スポーツで流す汗は気持ちいい！」

61 歳でバドミントンを始め早 6 ヶ月、小学生から、ちょっと年上の先輩達の優しいご指導により育ち過ぎた身体が 7 キロ減、大分動きやすくなりました。交流会では順位を付けたので、和気あいあいの中にも最近忘れていた緊張感もあり、ワクワクが止まりませんでした。また、時折みせてくれる上級者達のスーパープレー、「いつかは俺も」と思わずにいられません。バドミントンは最高です。

⑧ テニス

7 月 5 日(水)に LuckyFM 公園テニスコートにおいて春季親睦テニス大会を 36 名の参加により開催。中級者の A グループと上級者の B グループに分け、抽選で決めたペアでダブルスを戦い、優勝を争いました。最終結果は、A グループは関・茅根ペアが、B グループは勝山(栄)・鹿志村ペアが優勝しました。



A グループ優勝ペア 関昌子さんの感想

広報なかを見てひまわりテニスクラブがあるのを知り運動不足解消のため今春より参加するようになりました。みなさんととても親切

で、毎週水曜日に来るのが楽しみです。

A グループ優勝ペア 茅根英博さんの感想

どのペアもチームワークがよく、熱戦が繰り広げられました。幸いにもパートナーに恵まれ、A グループで優勝することができました。今後も健康と多少の技術の向上のため、取り組んでいきます。

⑨ ノルディック・ウォーキング

体の後ろまでポールを押すことを意識して、県民の森、七ツ洞公園、額田城跡などを歩いています。熱中症対策の水分補給・休憩を十分とり、木陰を選んでのウォーキングです。



◆ ニュースポーツ用具の贈呈

ひまわりスポーツクラブでは、那珂市内のまちづくり委員会との地域連携事業として、指導者・審判員の派遣を行い、ニュースポーツの普及を進めています。また、7 月 20 日には、那珂市内 8 地区のまちづくり委員会にポッチャとラダーゲッターの用具を贈呈し、各まちづくり委員会でのニュースポーツ普及と推進を支援しています。

