

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)

◆ 教室の活動状況(9月～11月)

9月、10月初旬と暑さが続き、10月中旬からようやく秋らしくなりました。交流会がさかんに行われ、「スポーツの秋」本番です。教室の活動状況は以下の通り。

① 太極拳

10月から八十一式大架型の基礎教室が増設されました。技ごとに手足の動き・姿勢の基礎を繰り返し、健康増進に励んでいます。

② 健康体操

肩痛予防・腰痛予防のための寝てするリハビリ体操と起立でのリハビリ体操を行い、筋力アップに励み、体力の維持に努めました。

③ スポーツ吹矢

10月15日、LuckyFM公園のサブアリーナにおいて16名参加で交流会を開催。コロナウィルスの第5類への移行をうけての復活です。3グループに分けて、1回に5本の矢を3回吹くことを繰り返しました。最後に、セレクト5を1回行い、合計7回の総得点で順位をきめました。その結果、優勝は永山雅也さん、準優勝は飛田裕子さん、3位は田尻雅子さんでした。コロナ明けの交流会を満喫しました。



④ グラウンド・ゴルフ

11月3日、神崎グラウンドに9時に集合し、

交流会を開催。39名が参加。2ラウンド、休憩、2ラウンドの合計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	中島かつ江	國分正夫
準優勝	加藤トヨ子	生田目正
3位	滑川幸子	小林繁實

気持ちよくプレーした快晴の一日でした。



⑤ ソフトバレーボール

10月15日、LuckyFM公園のアリーナでクラブ杯。参加の16名を、4チームに分けて、21点先取・2セットマッチでリーグ戦を楽しみました。取得セット数で順位を決定。豪華賞品を手にして笑顔。外の冷たい雨を忘れた熱戦が続き、楽しくケガのない一日でした。



⑥ 卓球

卓球教室の参加者は40名を超え、活気に満

ちた活動が続いています。11月20日には交流会を復活し、仲間との親睦を深めました。

⑦ バドミントン

10月14日に LuckyFM 公園のアリーナで交流試合を実施。参加者は、7歳から80歳までの幅広い年齢層、現役世代の方、小・中学生、親子、親子孫の3世代を含む老若男女の22名でした。11点先取、2セットマッチのルールでダブルスの試合を行いました。

娘ペアの試合を親が審判、親子ペアと祖母ペアの対戦などの家族愛に満ちた試合、互いのファインプレーに拍手を送るなど笑顔の絶えない交流試合精神に満ちた試合が続きました。優勝は小林万里子・津田和美ペア、準優勝は佐藤ひなた・大和田明美ペアでした。



⑧ テニス

10月11日(水)に LuckyFM 公園テニスコートにおいて秋季親睦テニス大会を開催しました。24名の参加。初・中級者のAグループと上級者のBグループで、ダブルスのリーグ戦を行い、優勝を争いました。最終結果は、Aグループは堀江・金子ペアが、Bグループは和賀・勝山(均)ペアが優勝しました。

Aグループ優勝ペア 堀江秀男さんの感想

今回は、金子さんとペアとなり、お互いに持ち味を出して頑張りました。どの試合も、接戦でどちらに転んでもおかしくない展開でしたが、ラッキーな結果となりました。

お陰様で、家で、「優勝」の味を噛みしめながらのビール(賞品でいただいた)は格別でした。皆さんありがとうございました。これか

らもよろしくお願いします。

⑨ ノルディック・ウォーキング

残暑の中の静峰公園、七つ洞公園、県民の森、笠松運動公園などでウォーキングを楽しみました。本格的な秋の到来とともに美しい黄葉・紅葉の中でのウォーキングを待ち望んでいるところです。

◆ 中禅寺湖畔ハイキング

11月6日にバスに同乗して中禅寺湖畔へ。参加者は41名。湖畔の駐車場から英国大使館別荘記念館、イタリア大使館別荘記念館をめぐるコースを往復。高度1269mの湖畔の一足早い紅葉の中でのハイキングを楽しみました。



◆ 地域連携事業

ひまわりフェスティバルの一環としてのニュースポーツ体験会、那珂市内の8まちづくり委員会によるニュースポーツ体験会への協力、那珂市商工観光課主催の静峰ノルディック・ウォーキング教室への協力などを通じて、ニュースポーツの普及促進とスポーツ振興による地域コミュニティ創りへの寄与を目指した地域連携活動を進めています。

