

UE～結～なが Vol.11

～県内クラブ活動状況・ニュースポーツ情報・県内イベント情報～

令和元年度 R2.2発行
長崎県広域スポーツセンター
担当:野口 弥生
TEL:095-895-2784

* 県内総合型地域スポーツクラブ紹介① *



西部総合スポーツクラブ (長崎市)

* グラウンドゴルフ *



西部地区富士見公園グラウンドで、朝10時から15名参加で、グラウンドゴルフをされていました!

年1回、小学校の総合型学習の時間にクラブの方々がグラウンドゴルフの指導をする活動もされております!! 11月末に開催したグラウンドゴルフ大会にも、その時の小学生を招待したそうです!

【教室内容】

- ◇日時: 毎週月・水・金曜 (10時～12時)
- ◇場所: 富士見公園グラウンド



レゾナンスクラブ (佐世保市)

* 健康体操 *



クラブ活動拠点の日宇スポーツセンターで、13時から11名参加で健康体操が行われていました! スポーツインストラクターからの指導のもと、円になって楽しく体操を行っていました!

【教室内容】

- ◇日時: 毎週月曜日 (13時30分～15時)
- ◇場所: 日宇スポーツセンター

* 県内総合型地域スポーツクラ活動紹介② *

スマイル江迎スポーツクラブ (佐世保市)

* 陸上教室 *

江迎小学校グラウンドで、小学生を対象に陸上教室を行っていました！
ウォーミングアップとして20分程走り、その後本格的な練習がスタート！子供達も寒さを吹き飛ばすくらい楽しそうに練習をしていました。

【教室内容】

- ◇日時：毎週月・木曜（17時～18時）
- ◇場所：江迎小学校グラウンド

やまんだ倶楽部 (佐世保市)

* 自力整体 *

自力整体ナビゲーターの誘導で、自分の身体の凝りや痛みのある箇所を感じながら東洋医学のツボや経路を刺激し、身体をほぐしていく自力整体が行われていました！
2年以上参加している方からは、身体に変化が出ているとの声もお聞きしました。

【教室内容】

- ◇毎週火曜日（10時15分～11時45分）
- ◇大野地区公民館
- ※他の場所でも開催されております！
- 詳細は下記「やまんだ倶楽部HP」へ

<http://yamanta.web.fc2.com/seitai.html>

* 県内スポーツイベント紹介 *

～高田式体育教室 ダイヤモンドキッズカレッジ～

【趣旨】「ダイヤモンドキッズカレッジ」は、アマチュアレスリングの要素を取り入れた高田道場オリジナルの体育教室です！
マット運動を中心に「身体を動かすことの楽しさ」「触れ合いの中から生まれる自己肯定感」をたくさん子ども達に知ってもらえるよう全国各地で開催されます！元フレスラーの高田延彦氏も参加予定です！

【主催】株式会社高田道場

【開催日時】2020年2月23日（日）13時開始／16時終了予定 【場所】長崎県立総合体育館（長崎市油木町7-1）

【申込期間】2020年2月13日（木）まで 【参加対象者】小学1年生から小学6年生までの男女150名 ※参加費無料

【お問い合わせ先】高田道場／電話番号☎：03-5749-5030 大会ホームページリンク先 (<http://dkc.takada-doj.com/schedule/dkc108/>)

* ニュースポーツ紹介 *

～エスキーテニス～ 【情報引用元】 * 日本エスキーテニス連盟HP (<https://www.esci.jp/>)

* 概要 *

テニスと卓球とバドミントンを合わせたようなテニス型スポーツです。「スポーツを通して平和を」との願いを込めて、原爆投下後の広島で生まれました。羽根のついたスポンジボールを、テニスの約1/8の小さなコートで打ち合うスピーディーな試合展開で、「簡単だけど奥の深い競技性」が魅力です。コートが小さいため、体力的な負担を技術でカバーでき、子どもから高齢者まで楽しめます！

* ルール *

- (1) 試合の種類は、シングルス又はダブルス。
- (2) 試合は、3セット制で、2セットを先取した方が、その試合の勝者となります。
- (3) セットは、得点で競い、原則として11点を先取した方が、そのセットの勝者となります。

* 道具 *



ラケット

イエローポプラ無垢材にクリア塗装をしています。お好みでグリップを巻いて使用します。



ボール

羽根がナイロン製で丈夫なエスキーテニスボールです。



ネット・柱・ラケット・ボール一式



ボール4個、ネット、支柱一式、ラケット4本、ラインテープがセットになっているものもあります。