



長崎県総合型地域スポーツクラブ広報誌 Vol.68

UE～結～なが

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介
2. 県内総合型地域スポーツクラブ指導者募集
3. ニュースポーツの紹介「フレスコボール」
4. 県スポーツ協会からのお知らせ



1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介

* 『西部総合スポーツクラブ』(長崎市) *



やよいの
突撃訪問!

西城山地区自治会公民館で開催された『貯筋運動』に、私と上司の二人でおじゃましました(´▽`*)♪

今回は、雨の影響もあり25名中19名の参加でしたが、年明け初めての教室で、参加者同士の会話も弾み、楽しく活動されていました☆彡

私と上司もタオルギャザーと一緒に体験させてもらいましたが、上司はタオルをしっかり掴めてトレーニングできていたのに、私はタオルを掴むことすらできませんでした(;´▽`)(笑)

私もトレーニングしなければです…🙏



《貯筋運動とは》

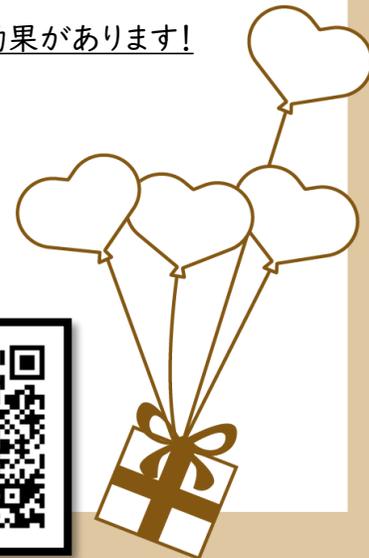
自立した日常生活をより快適に過ごせるよう健康づくり、介護予防を目的として道具なしで「筋肉を貯める」筋力トレーニングのことです。

《タオルギャザーとは》

タオルを足の指で引き寄せるトレーニングで、転倒リスクを軽減させる効果があります!

【そのほかの活動種目】

バドミントン	火曜日	19:00~21:00	西城山小学校体育館
フットボール (サッカー・フットサル)	木曜日	18:00~19:10	西城山小学校体育館
にししろっこ元気広場/遊び塾	木曜日	16:00~17:00	西城山小学校体育館
貯筋運動(65歳以上)	金曜日	10:00~11:00	西城山西部自治会公民館
グラウンド・ゴルフ(誰でも)	月~金曜日	10:00~12:00	富士見公園



※会費等の詳細については、クラブ公式HPをご覧ください。右記QRコードから読み込めます。

2. 県内総合型地域スポーツクラブ指導者募集

急募



エアロビ指導者大募集

佐世保市で活動する『クラブなぎさ』がエアロビの指導者を探しています!

ご興味がある方や指導者を知っている方がいればご連絡ください☎

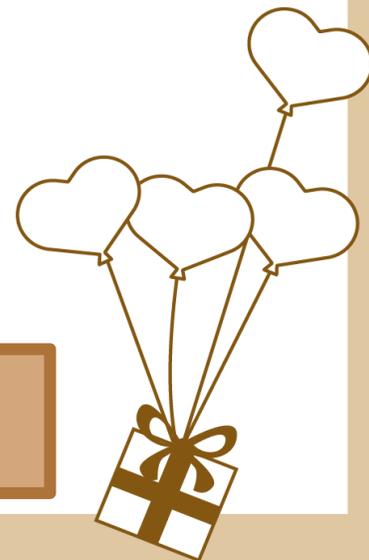
◆日時:週1回(月4回)毎週木曜日 19:00~

◆場所:旧小佐々保健センター(佐世保市小佐々町西川内143-1)



その他の詳細については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください☎

【クラブなぎさ】 TEL:090-7466-1574



3. ニュースポーツの紹介 「フレスコボール」

「フレスコボール」とは

ブラジルのリオデジャネイロ発祥の新感覚のビーチスポーツです。

1945年リオ・デ・ジャネイロの、コパカバーナビーチで考案されて以来、各地のビーチで親しまれるようになってきました。日本フレスコボール協会は、このスポーツを日本で多くの人に知ってもらいたいと、2013年に設立されました。

～❀フレスコボールは思いやりのスポーツ～



基本ルール

～withコロナ時代のソーシャルディスタンススポーツ❀～

味方同士でボールを落とさずにラリーを楽しむスポーツです!

- 制限時間:5分間(任意で1分間の休憩も取ることができます。)
- ペア同士の距離:最低7m(大会やシーンによって変わります。)
- 審判による加点:大会毎に、ラリー回数やテクニックなどの評価基準が設定され、審判の加点があります。

フレスコボール公式ストア

ラケット等の道具は、
日本フレスコボールラケットストアから購入できます!
※下記のQRコードを読み込んでください。



4. 県スポーツ協会からのお知らせ

【国庫補助事業】令和4年度地域スポーツクラブ推進体制基盤強化事業 活動報告書冊子発行のお知らせ

(※今年度中に発行予定ですが、名称、掲載順・表紙について変更する可能性がありますので、あらかじめご了承ください。)



CONTENTS

地域スポーツ推進団体連絡会議

●委員名簿

●各連絡会議議事録要旨

- ①第1回連絡会議(協議事項:地域スポーツ推進体制基盤の現状について/第2回目以降の流れ)
- ②第2回連絡会議(協議事項:地域スポーツ推進体制基盤強化の課題解決について/熊本県視察・勉強会について)
- ③第3回連絡会議(協議事項:登録・認証制度の運用に関わる諸規程についての確認)
- ④第4回連絡会議(協議事項:今年度の取組をまとめた報告書の発行について)

先進県視察・勉強会

◎NPO法人 長洲にこにこクラブ(熊本県玉名郡長洲町)

◎NPO法人 A-Lifeなんかん(熊本県玉名郡南関町)

県内総合型地域スポーツクラブ紹介:33クラブ

【県北地区】佐世保市、平戸市、松浦市、東彼杵町、川棚町、波佐見町、佐々町

【県央地区】島原市、諫早市、大村市、雲仙市、南島原市

【県南地区】長崎市、西海市、長与町、時津町

【離島地区】壱岐市、新上五島町、小値賀町

県内スポーツ少年団紹介:261団体

県内各市町スポーツ推進委員協議会一覧:21協議会

