

UE～結～なが

(1)県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介

(2)ニュースポーツの紹介

(3)総合型地域スポーツクラブ担当紹介

(1) 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介



(一社) 総合型クラブたびスポ(平戸市) / NPO法人ALH交流イベント

<田平町中央公民館と(一社)総合型クラブたびスポ共催事業>



令和5年3月5日(日)の午前中に、一般社団法人総合型クラブたびスポ波佐見町で活動している総合型地域スポーツクラブ「NPO法人ALH」から2名講師をお招きし、普段、健康のために歩かれている方や、これからウォーキングを始めようと考えている方に、正しい姿勢と正しい歩き方を学んで、体に効く歩き方をマスターしてもらい、筋肉をバランスよく使い、効果的な歩き方をすることによって筋力や、体力が付き、美しい姿勢と美しい歩き方で、心と体のリフレッシュに繋げてもらうウォーキングイベントを開催されておりました(^O^)/

【参加者の声】

日頃運動をしておらず、友人に誘われて参加したが、みんなと一緒に歩くことで日常の会話もできるし、運動が楽しいと感じた!

【参加者の声】

ウォーキングは、いつも音楽を聴くか考え事をしながら、一人で歩いているが、たまにはみんなと一緒に歩くのも楽しい!

(一社) 総合型クラブたびスポのクラブ活動情報をもっと詳しく見たい方は、右記のQRコード(クラブホームページ)を読み込み、ぜひご覧ください!



(2) ニュースポーツの紹介「カーレット」

カーレットの特徴

氷上のゲーム『カーリング』は技術と伝統のゲームです。又ゲームの神髄に通じると言われています。

その神髄を手軽にどこでも行えるように考案したのが『カーレット』です。石のはじけ方、はじけ音、質感、等は非常に癒しになります。さらに加え、昔から日本に伝わる「おはじき」の面白さ、「ビリヤード」のクッションの楽しさと多く含んだゲームです。

グループゲームなのでシニアから小さい子供までゲームを通じて一緒に会話しながら楽しめます！

ルール

長さ360cm、幅60cm（会議机2台）の上に専用マットを乗せます。重さ約280gの花崗岩石を赤対青、3人から4人がチームになり、1人が2回、赤青1投ずつ交互に6個滑らせ、相手より中心に近いストーンの数点数になります。

※負けは必ず0点。

※8エンド(回)の合計点で勝敗が決められる。

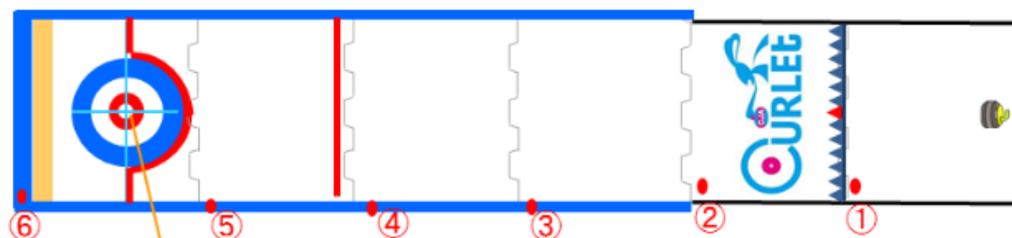
※エンドごとの得点を合計し、合計得点が多いチームが勝利で、同点の場合は延長戦です。

用具・コート

カーレット一式					
	①ストーン	②マット	③シート	④シート棒	⑤バック
単位	1個	6枚	1枚	1本	1台
図					
備考	重さ 280g前後/個 直径 6.5cm	長さ3m60cm 幅60cm 1枚60cm×60cm	左：シート 右：シート棒と、入れる筒		縦、横70cm 厚さ 20cm

カーレット準備

上記用具一式全てをバックから取り出します。
この時収納位置を覚えておいてください



NPO法人カーレット協会
公式ホームページ

※詳細は左記QRコードを読み込
ご覧ください。

(3) 総合型地域スポーツクラブ担当紹介

公益財団法人長崎県スポーツ協会と長崎県広域スポーツセンターと協力して、長崎県の総合型地域スポーツクラブを盛り上げていけるように、全力を尽くしてしますので、どうぞよろしくお願いいたします！
総合型地域スポーツクラブに関することのご相談や悩み等ありましたら、お気軽にご連絡ください！

公益財団法人長崎県スポーツ協会／長崎県総合型地域SC連絡協議会事務局



【得意な運動】

*ラグビー 🏈

【趣味】

*筋トレ 🏋️ / 釣り 🎣

【好きな食べ物】

*ホットケーキ 🍰

【癒されること】

*一杯目のビール 🍺

大水主任指導員



【得意な運動】

*バレーボール 🏐

【趣味】

*ドライブ 🚗

【好きな食べ物】

*お肉 🍖

【癒されること】

*愛犬と遊ぶこと 🐕

野口指導員

【公益財団法人 長崎県スポーツ協会】

E-mail : y.noguchi36@nagasaki-sports.com

E-mail : ohmizu@nagasaki-sports.com

【長崎県総合型地域SC連絡協議会事務局】

nagasaki-scrk@nagasaki-sports.com

〒852-8118

長崎市松山町2-5 県営野球場内

TEL:095-845-2083 / FAX:095-848-7749

長崎県庁文化観光国際部スポーツ振興課／長崎県広域スポーツセンター



【得意な運動】

*ウォーキング 🚶♀

【趣味】

*お散歩 🐾

【好きな食べ物】

*お寿司 🍣

【癒されること】

*息子たちの寝顔

齋藤係長



【得意な運動】

*ハンマー投げ 🏹

【趣味】

*散歩 🚶♀

【好きな食べ物】

*お寿司 🍣

【癒されること】

*お風呂にゆっくり浸かること 🛀

大久保地域スポーツ推進員

【長崎県庁スポーツ振興課】

E-mail : h_okubo@ma.pref.nagasaki.jp

E-mail : akiko-nagano@pref.nagasaki.lg.jp

〒850-8570

長崎市尾上町3-1

TEL:095-895-2781 / FAX:095-824-6300