



## 第15回 ウォーキング教室開催 報告

### 守谷の名刹（長龍寺、大円寺）拝観と アサヒビール工場見学

9月18日(木)  
20名参加



当クラブのウォーキングは会員並びに地域住民参加により開催しております。アサヒビール工場見学・試飲も数回実施しておりますが今回は、守谷駅を基点として、由緒ある長龍寺、大円寺を拝観し、四季の里で昼食の後、アサヒビール工場へ向かうコースとしました。また、今回、市の「健康づくり推進室」からお借りした歩数計を全員が付けウォーキングのペースを計るとともに歩数計を使ったゲームも行い楽しみました。毎回、新たな発見と感動があります。次回も多数の参加よろしくお願い致します。  
スタッフ 記

#### コース

- ① 守谷駅 9:00スタート → ② 長龍寺 → ③ 守谷市役所(休) → ④ 四季の里(休) → ⑤ 大円寺 → ⑥ 四季の里(昼食) → ⑦ アサヒビール工場見学・試飲 → 帰りは送迎バスにて守谷駅 14:30解散



本堂前

#### 長龍寺

創建 823 年の曹洞宗のお寺。境内の晩鐘は「守谷八景」の一つといわれる。守谷駅のすぐそばですが、深い緑に囲まれた広い静かなお寺です。紫陽花の時期もきれいとのこと。



守谷駅集合

朝 8:30、関鉄とTXの両守谷駅をつなぐエントランス上で集合。ミーティング、準備体操。準備よし。



山門・参道

四天王が睨む立派な山門、杉の参道



本堂

#### 大円寺

本堂にはけやきの一木造りとされる県指定文化財の木造釈迦如来坐像が安置されています。



ムクノキ

鐘楼そばのムクノキは市指定天然記念物で樹齢 500 年、高さ 18m、周囲 5.9m。境内周囲には彼岸花が最盛でした。



四季の里

この時期目立った植物はなく、ゆっくり昼食をとりました。さあー、ビール工場に向け足並軽く…



アサヒビール工場

地上 60m の試飲会場で「運動の後の最高のビール」を頂き、「歩数計ゲーム (最多・最小歩数、数字揃え)」の賞品授与を行い再会を誓って送迎バスで守谷駅に向かいました。

# グラウンドゴルフ教室 報告 県南地域高齢者はつらつ百人委員会主催

## 第14回 グラウンドゴルフ大会 参加報告

本大会は10月3日(金)つくば市の荃崎運動公園で開催されました。選手は13団体約600名。当クラブからは20名が初参加しました。試合は3ラウンド24ホール strokes プレーで行われ、男女とも優勝者は48スコアでのレベルの高い戦いになりました。

当クラブでは萩山さんが健闘され18位(55スコア)に入賞しました。また、大会後の「ホールインワントライ」では、多数の方が賞品を頂きました。

中央のグラウンドを囲む周囲には各チームがシートを広げ、巨大キャンプ場のようにも見えました。当日は終日晴天に恵まれ、熱い戦いの一方、多くの方々と交流でき有意義な1日となりました。次回、上位入賞に向けた新しい目標ができました。

### 【県南地域はつらつ百人委員会とは】

百人委員会は高齢者による高齢者のための県民運動として県内を5地域に分け平成12年に発足しました。県南は10市3町1村で構成され「健康づくり」「生きがいくくり」「仲間づくり」のための事業を実施しています。

事務所：つくば市並木3-16-1-102  
tel・fax 029-858-0776



### 新会員さん

### 紹介



高山 卓也 さん

**Q** 6月にグラウンドゴルフ教室に入会された高山卓也さんに、入会動機、活動の感想を伺いました。

**A** 会員の友人からの紹介で入会しました。運動は他にゴルフと散歩です。戸頭公園のグラウンドゴルフは家から近く毎回楽しみです！

### — 放射能除染工事後 —

## 戸頭公園多目的広場・グリスポ広場会場再開

昨年の10月以降、放射能除染工事による芝生養生のため、使用できなかった戸頭公園多目的広場は6月から再開し又、グリスポスポーツセンターは7月から再開しました。同時にさくら荘を含めた3会場の練習日も、教室別日程案内の通り、(月)(水)(金)の練習日程となりました。

グラウンドゴルフ教室内の会員参加状況の変化として、戸頭公園、さくら荘会場とも他の教室からの参加者が増加しており、活動の輪が広がる理想的な展開となっています。今後も教室間、会員間の連携を密に各教室の活性化を促進させていきましょう。

### 戸頭公園 教室内大会

平成26年  
6月20日開催

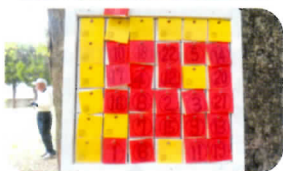


## これが「ホールインワン・ビンゴ」ゲーム!! です。

### 競技の面白さが倍増…

毎朝、グラウンドゴルフ競技参加者は、受付順に受付番号が決まります。ビンゴ表には縦横ともに6枚(6×6=36枚)の受付番号が札となってランダムに下げられています。競技が開始されホールインワンを出した人の番号札は裏返しになります。裏カードが縦横斜いづれか速く5枚揃った列の5人に賞品がでます。

実績では程良くビンゴが出て盛り上がるとのこと。プレッシャーの鍛錬にもなりそうですね。



### クラブ紹介看板の設置

クラブPRと会員勧誘促進の一環として戸頭公園多目的広場東側道路路側に下記の看板を設置しました。



戸頭公園 活動揭示看板

### 太極拳教室 紹介

- 開催日：毎月 第2・4土曜日  
9:00~10:00
- 会場：戸頭東小体育館又は戸頭公民館

戸頭公民館  
2階講座室にて



- 開催日：毎月 第1・3土曜日  
9:00~10:00
- 会場：高井小体育館又はさくら荘

高井小体育館にて



太極拳を通してたくさんの仲間と新しい自分の発見ができるでしょう

#### 《健康への効果》

太極拳は、ゆっくりとした意識的全身運動で、特に足腰の筋肉の強化や心肺機能の増進が図られます。また、血行の増加により脳の活性化とともに、精神面、情緒面にも良好な効果をもたらします。

#### 《生きがいの効果》

太極拳は、力を使わずリラックスして行う、身体にやさしい運動ですが、「ゆっくりと均一の速度で、力を使わずに動く」ことは、ある種の「むずかしさ」を伴います。このむずかしさに上手につきあうなかで、上達への意欲を保ち、達成感を得ることができます。

### ラージボール卓球教室 紹介

- 開催日：毎週 土曜日 / 10:00~12:00
- 会場：戸頭東小体育館



戸頭東小体育館は昨年の耐震工事(1年前)の際、照明、床、お手洗い等も改装され、良い環境で、ラージボール卓球、太極拳、カローリングを楽しんでいます。ラージボール卓球参加者は約半数が複数の教室参加者で良い交流の場となっています。毎回、基礎練習とダブルスゲームで技術向上を目指しています。



今後の練習について

現在、卓球台は6台、練習もローテーション、クロス打ち、ダブルス練習など工夫が必要です。10月初回の練習日に、練習アンケートで皆さんの要望を伺いました。

最近、多くの方がダブルスゲームにも馴れ、習得した技術を実践することが楽しくなった様子が伺えました。

今後、指導員、スタッフで、より現設備と環境の中で楽しむことを話しあっていく予定です。なお、各学校共通ですが、3月及び4月上旬の学校行事による一般開放不可時の代替会場利用等の際は皆様のご協力をお願い致します。

#### 新会員さん

#### 紹介



館田 國子さん

**Q** 6月にラージボール卓球に入会された館田國子さんに、入会動機、活動の感想を伺ってみました。

**A** グリスポでクラブのパンフレットでクラブを知り、会場が近いので入会しました。

太極拳やヨガも興味があります。お話し相手ができれば良いと思います。

#### 活動の詳細はホームページをご覧ください



QRコード

「とりで西部ふれあいクラブ」のホームページID <http://twfc.jimdo.com/>

インターネット上の各種情報や配信サービス利用の場合、接続可能な携帯電話からは、QRコードを「バーコード読み取り」機能で接続すると便利です。インターネット利用の各種サービスは利用状況を見て順次整備していきます。

#### クラブ会員

ご家族やお友達を紹介してください

### 募集中



# トランポリン

● 9月23日(火) 祝日 ●

## バッジテスト会・シャトルゲーム会

開催

会場：戸頭西小体育館 受験者：取手周辺地域から50名（内当クラブ7名）



とが基地トランポリン  
指導員 松崎 浩  
(取手トランポリン協会会長)

子どもの運動能力低下が叫ばれてずいぶん経ち、多くの幼稚園では体操教室やサッカー教室をとり入れるなど運動指導に積極的に取り組んでいます。なかなか改善はむずかしいようです。それはなぜでしょうか？

あることをして成果がよく出る時期と出にくい時期があります。成果が出やすい時期を敏感期といいます。園児・小学生低学年と高学年では敏感期にあたるものが異なっています。高学年に有効な方法でも園児・低学年には効果がないのです。

つまり、園児・小学生低学年期には、スポーツ指導に見られる反復練習による運動能力向上はあまり期待できません。スポーツ教室を取り入れ高学年に与える内容をそのままスライドさせ園児などに適用してきたのが現状です。その結果、子どもの運動能力が向上してこなかったのです。この時期は運動神経の敏感期にあたり“多様性のある運動”、つまり一つのことに取り組むよりもたくさんの運動経験を積むことが大切だといわれています。

とりで西部ふれあいクラブの「とが基地」では一度にたくさんの運動経験ができるものとなっており、まさに子どもの運動能力向上にうってつけの教室となっています。

さて、トランポリンですが、トランポリンではエアリアルトレーニングと称して子どもの運動能力向上専用で作られた運動プログラムがあります。多様性ある運動としてバッジテストを通じて習得した基礎種目を組み合わせて行うシャトルゲームが行われます。シャトルゲームを行うことにより、空中で自由自在に身体をコントロールする能力を養うのです。ただし、技術指導中心のバッジテストと比べて成果が見えにくいシャトルゲームは全国的にあまり実施されていません。

このたび、とりで西部ふれあいクラブの協力のもと、取手市トランポリン協会が設立され、さらにバッジテスト会・シャトルゲーム会が戸頭西小学校にて9月23日に開催されました。取手市トランポリン協会は茨城県内で最初の市町村トランポリン協会です。またシャトルゲーム会が開催されたのも茨城県内では初めての事です。なお、バッジテストの収益はトランポリンの環境整備に使われる予定です。

最後に、今回のバッジテストでとりで西部から2級1名、4級2名、5級4名の合格者が出ました。



受験要領説明-1

引率の家族も一緒



受験要領説明-2



ボールキャッチ

3級以上のオプションです



検定結果

緊張の瞬間。そして応援の皆さんの拍手



合格証授与

嬉しさの込み上げるセレモニー。オメデトウ



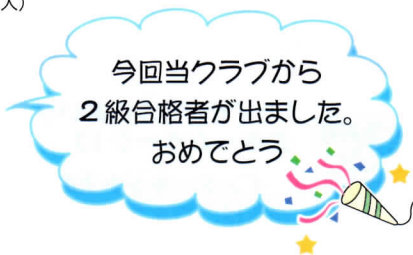
家族の祝福を受けて

皆さんアリガトウ

### とりで西部ふれあいクラブ会員のトランポリンバッジテスト合格実績

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	延合格者 <sup>(人)</sup>
資格取得者数	1	10	12	5	5	6	39
取得資格数 (バッジテスト合格)	2級					1	1
	3級		1	1	3		5
	4級		4	5	3	2	15
	5級	1	10	6	1	2	24
計	1	14	12	5	6	7	45

注. 1) 1日の検定で2階級合格者がいます。



## らくらく体操教室

### 一緒に健康管理しませんか!



らくらく体操 指導員  
伝田 つよ

- 開催日：毎月 第2・4土曜日  
10:30~12:00
- 会場：戸頭公民館

各種メニューと  
楽しいトーク!

### ワンポイントレッスン 下半身を鍛えよう(老化は脚から!) いすつかまりスクワット

- ①背すじを伸ばし、足は腰幅にして、左右の足は平行に、つま先は真っすぐ前に向ける。手は軽くいすに添える。
- ②膝をつま先が見えない程度に曲げる。目は真っすぐ前方に向けている。
- ③膝をゆっくり伸ばしながら、かかとを上げていく。  
①に戻る。

号令(声を出して)をかけながら10~20回行う。  
腰、膝の悪い方は加減してやってください。

※参考資料：体操ハンドブック



## ダブルダッチは「とが基地」で体験できます

### 戸頭で誕生したダブルダッチチーム 今や世界の DIANAです!

私たちクラブのスポーツフェスティバル開催時は毎回、朝早くから準備に参加され、また、元気一杯のパフォーマンスを見せてくれるダブルダッチチーム「DIANA」は、ニュースで何度も耳にされている通り、日本の代表チームとして世界大会で輝かしい成績を運んでくれました。

本年3月には、1分間の跳躍回数のギネス記録を見事233回で更新し、7月のワールドジャンプロープ大会(フロリダ)ではスピード2部門で優勝されました。

毎年、地域のイベントでは各所でパフォーマンスを披露して頂き、子どもから大人までが「元気と何事もあきらめない勇気」をたくさんもらっています。結成から8年、「0」からのスタートでこの輝かしい成果を得られたご努力に敬意を表すと共に活躍の継続を祈念し当クラブへの変わらぬ支援をお願いするものです。

チームの練習は夜間、戸頭公民館の2階がメインです。

次世代の小学生チームと一緒に汗を流しています。皆さん、応援よろしくお願い致します。



ギネス記録認定証



## 戸頭西小学校廃校後の利用は 地域活性化の促進材!!

街の物語を  
一緒に  
作りましょう



クラブマネージャー  
中根 美代子

来年の4月から、戸頭西小学校は廃校となります。廃校後の活用についてはクラブとしてすでに取手市に申し入れをし、今後も継続して意思表示をしていきます。西小廃校利用を活発にし、とりで西部ふれあいクラブの理念である地域の住民が「顔見知りになる」を加速できたらいいなと考えています。そのためには、会員の方だけでなく、この地域で活動するスポーツ団体をはじめとして、福祉活動、文化活動、環境改善活動など幅広く協力関係できる部分で手をつないでいきたいと思えます。取手駅前に建設中のウェルネスプラザにはかないませんが、端っこの西部にも居場所が欲しいですね。

私たち「とりで西部ふれあいクラブ」は今、NPO法人設立に向けた準備を進めています。クラブとしてはより充実した活動を目指し、クラブ活動を通じ、会員だけでなく、指導者、ボランティアやスタッフを育成するなど人づくりにも努めます。地域の活性化の面からも、様々な活動を通して地域が元気になるような支援もしていきます。

戸頭西小学校廃校利用は地域活動の場としても大きな促進材になると考えられます。行政との関係を踏まえて、できる人ができる時にできる分だけ足し算をして、エネルギーとしませんか?

テレビでは不安なニュースが多いですが、スポーツ、モノづくり等を通して、人とかかわる温かさ・安心感・癒しのある思い出をつくっていただければと思います。賛同される方は、ぜひお声かけください。街の物語を一緒に作りましょう!





# 『とりで西部ふれあいクラブ』 定例教室のご案内



**会費について**

◆一般の年会費  
 (4月1日入会が基本です)  
 ・大人(高校生以上)  
 6,000円(保険料含む)  
 ・子ども(小、中学生)  
 3,600円(保険料含む)

**年度途中入会の場合**  
 会費算定は「月割り相当額×  
 残月数+保険料」となります。

注.  
 1) 月割り額計算  
 (例: 大人の場合)  
 6,000円/12ヶ月=500円/月  
 2) 保険料  
 大人800円、子ども500円

**ファミリー会員特典**  
 1家族の3人目から年会費  
 より1,000円を減額します。  
 (但し、途中加入は対象外)

**ビジター会員**  
 1回(1日)の参加料は、  
 大人300円、子ども200円。

**お問い合わせ先(代表)**  
 ・TEL 090-6489-0468 (中根)  
 ・TEL 090-3333-6728 (松岡)

**見学・体験ができます**  
 指導員に声をかけてください。

種目・連絡先	活動日程		
<b>グラウンドゴルフ</b> TEL 090-5992-7215 瓜生	9:30~11:00		
		月	水
	第1・3・5週	さくら荘	戸頭公園
	第2・4週		グリスポ 戸頭公園
<b>らくらく体操</b> TEL 080-2137-7805 武内	土 10:30~12:00		
	第2・4週	戸頭公民館	
<b>バドミントン</b> TEL 090-4395-5148 上江洲 TEL 090-3526-9001 加藤	土 10:00~12:30		
	第1~5週	高井小体育館	
<b>パドルテニス</b> TEL 090-1665-6422 福むら TEL 090-3333-6728 松岡	火 19:00~21:00		
	第1~5週	戸頭西小体育館	
<b>太極拳</b> TEL 090-5311-5512 浜田	土 9:00~10:00		
	第1・3週	高井小体育館 又は さくら荘	
	第2・4週	戸頭東小体育館 又は 戸頭公民館	
<b>ラージボール卓球</b> TEL 090-7827-3452 横倉	土 10:00~12:00		
	第1~5週	戸頭東小体育館	
<b>総合スポーツ *とが基地*</b> トランポリン・基礎体カづくり・ ダブルダッチ(2本なわ跳) TEL 090-6489-0468 中根		土	日
		戸頭西小体育館	永山小体育館
	第1・3週	9:00~10:30	16:30~18:00 (トランポリンのみ)
	第2・4・5週	—	—
<b>ゆるヨガ</b> TEL 090-6489-0468 中根 TEL 080-1059-9205 おぎ原 (さくら荘担当)		月	火
	第1・3週	13:30~14:30	第2・4週 14:30~15:30
	さくら荘 和室(大)	福永先生	戸頭東小 2階多目的室 佐藤先生
	春季・秋季に「郷土の自然や歴史(史跡・寺社など)に 触れよう!」をテーマに無理のないコースを歩きます。 年間4~5回実施を予定しています。		
<b>ウォーキング</b> TEL 090-3347-4659 岩瀬 TEL 080-3157-8377 高沢	土 9:00~10:00		水 13:30~15:30
	第1・3週		第1・3週
	戸頭東小体育館		新取手自治会館
<b>カローリング</b> TEL 090-3333-6728 松岡 TEL 090-8582-9108 家野 (新取手担当)	土 9:00~10:00		水 13:30~15:30
	第1・3週		第1・3週
	戸頭東小体育館		新取手自治会館

