



クラブ会報 ふれあい

取手市教育委員会支援団体
総合型地域スポーツクラブ
NPO法人 とりで西部ふれあいクラブ
理事長：上江洲 朝彦／編集：松岡 孝



連絡先：中根 美代子 TEL 090-6489-0468・松岡 孝 TEL 090-3333-6728

ホームページ <http://twfc.jimdo.com/>

本年度の事業活動は4月にNPO法人を設立以来、「より地域に密着した活動」の一環としたスポーツフェスタを5月に旧戸頭西小学校で開催し、各教室活動を中心に、新たな共催事業や新教室への試行にも取り組んできました。現在、当クラブ所属の活動人員は11月1日時点で232名（会員207名、外部指導員5名、特別教室参加者20名）で、平成19年3月クラブ発足以来、最多の活動人員となりました。これはクラブ事業の原点である各教室活動と会員間の連携の成果であると存じます。

今回、会報編集にあたり、限られた紙面ではありますが、諸事業活動の一部を掲載いたしました。今後の活動がさらに良いものとなるよう、これまで進めてきた活動を振り返って頂くと共に、当クラブ紹介のツールとして利用頂ければ幸いです。

広報部

グラウンドゴルフ教室 平成27年10月1日(木) 県南地域はつらつ百人委員会主催

第15回 グラウンドゴルフ大会参加報告 前田さん 女子の部 4位入賞



おめでとう
ございます！



《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」「生きがいづくり」「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



本大会はつくば市荃崎運動公園で30団体・550名が参加し、3ラウンド24Hで開催されました。当クラブは昨年に続き2回目の参加で22名が出場しました。会場一杯に熱戦が行われ、当クラブでは前田さんが女子の部で4位に入賞されました。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。

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、上位入賞に向けまた新しい目標ができました。

日立海浜公園ネモフィラウォーク



平成27年4月28日(火) 7:00~17:00



圧巻のネモフィラのパノラマ (見晴らしの丘)

コース スタート新取手7:00・戸頭 → 谷和原IC = 友部IC → 日立海浜公園 (園内ウォーキング2時間) → 那珂湊魚市場 (昼食・買物) → 17:00 帰着

- ◆ インストラクター：岩瀬 博 ◆ 参加者：48名
- ◆ 天気にも恵まれ、見晴らしの丘でのネモフィラのパノラマシーンは圧巻でした。また那珂湊で新鮮な海の幸を頂き大満足のバスウォークとなりました。



色とりどりのチューリップ



教室交流ウォーキング

第19回 ふれあいウォーキング

平成27年10月20日(火) 9:00~15:30



守谷「鳥の道」バードウォッチングと新しい守谷の街並見学

「鳥の道」遊歩道



コース スタート南守谷9:00 → 守谷城址公園 (昼食) → 守谷森林公園 → 永泉寺 → 松並木 → VISTA CITY MORIYA (ビスタシティ守谷)

- ◆ インストラクター：岩瀬 博 ◆ 参加者：31名
- ◆ 新設「鳥の道」でバードウォッチングを楽しみ、城址公園でお弁当を頂き、森林公園・松並木をゆっくり歩き秋を満喫しました。



より地域に密着したフェスタ開催

— 地元クラブ・行政とも連携 — 平成27年5月23日(土) 9:00~14:30



旧戸頭西小体育館での準備体操

今回は特に旧戸頭西小体育館（廃校利用）会場使用を前提に入念に準備を行い、当会場の地域利用団体、市行政（特に健康づくり推進室）、商店、自治組織との連携により開催することができ、地域のスポーツ振興、コミュニティー向上の一助となりました。

種目 らくらく体操、パドルテニス、バドミントン、ラージボール卓球、カローリング、トランポリン、ダブルダッチ、太極拳、グラウンドゴルフ、サッカーストライクアウト、市健康づくり推進室による健康診断

出店 弁当・菓子等出店（地元商店）

参加者 270名（一般200名、会員70名） 一般の参加は子供80%



グラウンドゴルフ



サッカー



マット遊び（体育館内）



市の出前健康相談コーナー

スポーツ普及活動

取手総合型3クラブ交流会

- ◆ 時期：平成27年6月13日(土) 9:00~14:30
- ◆ 会場：取手グリーンスポーツセンター
- ◆ 主催：取手市総合型スポーツクラブ連絡協議会
- ◆ 後援：取手市教育委員会、取手市体育協会



今回は当クラブが主幹で企画運営しました。日程は2部構成とし、①午前（9:00~12:00）を競技5種目（ヘルシーボール運び、玉入れ、バランスボール送り、36人の輪、カローリング）、②午後（13:00~14:30）を講演会「わが街の総合型地域スポーツクラブになるための今後の姿について」（茨城大 長谷川専任教員）としました。交流会は従来の形式となりましたが、一部種目の変更を行い、また、子供の参加者（西部の会員）を各チームの一員として競技を行いました。即席のチーム編成ですが子供の歓声が館内に響き、盛り上がった交流会が開催できました。

講演会は長谷川先生のユニークで分かり易い講義を頂き大変好評でした。講演については本紙7面に追記致しました。

第4回 市民対象 スポーツ体験無料教室の開催

- ◆ 時期：平成27年8月3日(月) 9:00~12:00
- ◆ 会場：取手グリーンスポーツセンター
- ◆ 主催：取手市総合型スポーツクラブ連絡協議会
- ◆ 後援：取手市教育委員会



夏休み期間であり特に親子を対象に7種目（カローリング、マット&ミニトランポリン、バドミントン、ソフト剣チャンバラ、ラージ卓球、キッズカンフー、ソフトサッカー）を紹介しました。

4年連続4回目の開催で、スポーツ普及活動として、複数の新種目の体験の場が継続的に提供できるのは総合型連絡協議会による団体活動によるものです。今回、開催時期の関係もあり参加者は115名でしたが、各種目を熱心に体験されていました。

太極拳講習会

- ◆平成27年9月28日(月) 10:00~12:00
- ◆会場：新取手自治会館
- ◆主催：新取手自治会
- ◆講師：小村先生

新取手自治会文化体育部が一般住民を対象とした太極拳講習会を主催し、当クラブの太極拳教室が講師を務めました。一般参加者は11名、当クラブ会員8名が参加並びに運営補助を行いました。1日の体験ですが太極拳の良さを体験して頂き有意義な講習となりました。



新取手カローリング教室

- ◆開催日：第1・3水曜日 13:30~15:30
- ◆会場：新取手自治会館

当クラブのカローリング教室はこの新取手自治会会場と戸頭会場（戸頭小学校体育館）の2ヶ所で開催しています。新取手会場は毎回12~16人の参加があり、熱戦を繰り広げています。



総合型地域スポーツクラブが地域での教室開催等スポーツの振興にあたっては、地域の自治組織等との連携はなくてはならないものです。新取手地区では自治会の全面的な協力を頂き、カローリングの試行段階（3年前）から定例教室開催となった今日まで、また、太極拳は健康増進を目的とした「体験教室」の開催並びに当クラブの広報活動として事業活動の重要拠点となっています。今後ともスポーツ活動を通じて地域コミュニケーションの向上の一助となるよう連携を図ってまいります。自治会のご理解に御礼申し上げます。

諸団体との連携

中央タウン婦人学級 カローリング教室

- ◆平成27年7月17日(金) 10:00~12:00
- ◆会場：白山公民館
- ◆指導：カローリング教室



戸頭婦人学級 らくらく体操教室

- ◆平成27年7月16日(木) 10:00~12:00
- ◆会場：戸頭公民館
- ◆講師：伝田指導員



今後に向けて

両教室とも大変喜んで頂きました。このような各団体との連携による活動は会場設定や教室運営面でも互いに協力でき、さらには当クラブを広く知って頂く良い機会であり、今後もさらに教室内容の充実を図り、各学級との輪を広げていきます。取手市内には公民館毎（6ヶ所）に婦人学級組織（8団体）があり、各学級毎に年間活動行事を計画し活動されております。各会員各位におかれても活動の連携できる地域団体情報の提供にご協力ください。

ボウリング大会

- ◆平成27年8月18日(火) 10:00~12:00
- ◆会場：フジ取手ボウル



クラブ行事としては初めての開催で、28名(内子供11名)の参加がありました。初回としては子供との交流もでき良かったとの声があり、親の感想として「子供が一般大人と接触する姿が新鮮に感じた。」との紹介がありました。



トランポリンバッジテスト

- ◆平成27年7月20日(火) 19:00~12:00
- ◆会場：旧戸頭西小体育館



トランポリンバッジテスト合格者は下表の通り、現在延43名となりました。

本テストは日本トランポリン協会が主催するもので、本人の技術錬度の確認と共に安全確保の面からも有効であり、何より、特に子供達にとっては、成長の過程で「やればできる」「あきらめない」精神の醸成に役に立つものと思われます。周囲の大人たちもそのような心で見守っていきましょう。



	平成21~26年	平成27年	延合格者
資格取得者数	39	4	43
取得資格数 (バッジテスト合格)	2級	1	1
	3級	5	7
	4級	15	18
	5級	24	25
計	45	6	51

注. 1日の検定で2階級合格者がいます。

子供の健全育成活動

ゴールテンキッズ教室

- ◆開催日：毎週金曜日
 年中～小2「ホップ」15:30~17:00
 小3～小6「ステップ」17:00~19:00
- ◆会場：旧戸頭西小体育館



運動する楽しさの体験と身体づくりを!

マット・トランポリン・鉄棒などで体幹を鍛え、スポーツ鬼ごっこなども取り入れて、運動する楽しさを体験することで、様々なスポーツへスムーズに移行できる体づくりを目指して特別教室を昨年12月から始めました。また、今年5月からは篠崎先生を迎え年小クラスを開始しました。ホップクラスでは、「自分の体重を腕で支える」又は「体をぶら下げること」が出来るように様々なスタイルで体験させると、自ら自由にトライする姿があちこちで見られるようになりました。篠崎先生とふたりでできなかった子が出来るようになる姿に感動しています。

放課後子供クラブ

- ◆対象校(回数)：戸頭小(2回/月)、永山小(1回/月)
 注)年初・年度末月・夏期は無し
- ◆時間：15:30~16:30 ◆児童数：25~30名/回
- ◆指導者：スポーツアドバイザーとして7名以内
- ◆教室内容：トランポリン、体操系(マット・跳び箱等)レク系(カローリング、ボール遊び等)



放課後子供クラブは、「仕事などで子供を一人にして心配」などのときに、学校内で異学年との交流など、楽しく過ごせる場を取手市が開設しているものです。

このクラブの自主的な活動には、学習、読書、スポーツ、遊び等がありますが、当クラブは「スポーツ教室」を市からの受託事業として平成21年12月から実施しています。この指導者は「スポーツアドバイザー」としてクラブで委嘱します。

バドミントン教室

第4回 バドミントン技術講習会開催

- ◆平成27年6月27日(土) 10:00~12:00
- ◆会場：高井小学校体育館
- ◆講師：岡安先生



毎回テーマを設け、練習の仕方の指導を受けてきました。日頃の練習で実践し効果を上げています。また、つらい基礎練習も楽しい工夫があり苦になりません。毎回の講習会がとても楽しいです。

ゆるヨガ教室

さくら荘ヨガ教室 後のお茶会

- ◆開催日：第1・3月曜日 13:30~14:30
- ◆会場：さくら荘和室(大)
- ◆講師：福永先生



さくら荘ヨガ教室のお茶会は、通常第1月曜日の教室終了後に、教室会場の和室で約30分を行います。始めた理由はヨガを通じて知り合った会員同士のコミュニケーションをより深めるためのものです。家庭菜園の珍しい野菜紹介や、健康談義などで過ごします。皆さんもぜひ参加下さい。



教室だより

ラージボール卓球教室

取手市ウェルネス地域交流大会参加

- ◆平成27年4月15日(水)・10月21日(水) 9:00~16:30
- ◆会場：取手グリーンスポーツセンター



茨城県卓球連盟主催のウェルネス地域交流ラージボール卓球大会(市教育委員会後援)が本年4月15日、10月21日に開催され、当クラブラージボール卓球教室として、延15人が参加しました。教室として参加するのは、今回が初めてです。

大会形式は交流が主体の為、主催者側で参加者を再編成し団体戦とし、対戦はすべてダブルスです。本大会は今後も継続される予定です。大会参加を機に練習にも力が入っているようです。これからが楽しみです。

今後、常時使用可能な会場を探していきます。(当会場は12月から市内の幼稚園が施設改修のため、一定期間使用することになったため)

パドルテニス教室

昼間の体験会

15名が参加

- ◆平成27年11月5日(木) 9:30~11:30
- ◆会場：旧戸頭西小体育館



パドルテニスの定例教室は、以前は毎週土曜日の午前中と火曜日の夜の2回開催しておりましたが、現在は火曜日夜のみとなり、参加者が限定していました。

今回、パドル経験者の呼びかけで、グラウンドゴルフ会員中心に体験会を開催したところ、他教室等3名を含めて15名が参加されました。予想以上の参加者がありました。

今後、常時使用可能な会場を探していきます。(当会場は12月から市内の幼稚園が施設改修のため、一定期間使用することになったため)

平成27年 取手市総合型3クラブ講演会

- 開催日時：平成27年6月13日(土) 13:00~14:30
- 会場：取手グリーンスポーツセンター 研修室
- 演題：わがまちの総合型クラブとなるための今後の姿



講師
茨城大学
社会連携センター専任教員
長谷川 幸介 先生

学校は正解は1つ、 社会は人の数だけ正解がある...

今回の講演会は、午前中に3クラブの交流会（ミニ運動会）を行い、午後から交流会参加者約300名が受講しました。とにかく楽しい講演でした。

自称茨城大学の吉本興業と言われるだけあって、総合型地域スポーツクラブの意義と必要性について、巧みな話術で笑いを誘い、あっという間の1時間半でした。

時間を感じさせないのは話術もさることながら、先生ご自身が地域において、子供たちと廃品回収をリヤカーを使いながら汗をかいたり、人と人の関わりを重視し地域活動として定着させるなど、実践活動の裏付けなどが、笑わせながら説得力をもつ所以ではないかと思われます。きっと今も日本のどこかで、興業をしていることでしょう。

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
依田 つるよ

- 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！

雨の日はお部屋でウォーキング！

- ① いすに座って、足のうら全体をつけるように歩く。このとき、同時に腕を振ります。(肩を動かさそう) 号令を掛けながら20回くらい足のうらにも刺激を与えましょう。
- ② いすに座って、かかとを床に着けてつま先あげ、つま先を床に着けてかかと上げ、交互に動かしましょう。20回位すねとふくらはぎの筋肉をきたえ、血行をよくします。



かかとを
床に着けて
つま先上げ



つま先を
床に着けて
かかと上げ

※参考資料：体操ハンドブック

生涯スポーツの普及促進に向けて

本号でご紹介したように、当クラブの今年度前半の活動は地域に密着したNPO法人としての自覚のもと、各種スポーツを通じて将来をも見据えた行政との連携や、住民の健康管理とコミュニケーションの向上を目指した生涯スポーツの普及活動に取り組んで参りました。こういった活動の中から多くのヒントを得ましたので、当クラブの今後の方向性についての参考にしたいと考えております。今後とも会員各位のご協力を得ながらスポーツを通じて住民どうしのコミュニケーションをはかり、地域の発展のためまい進していきたいと思ひます。 広報部

総合印刷
有限会社
P RINTING トヨプリントサービス

〒302-0035 茨城県取手市上高井564-1

TEL 0297-78-5481 FAX 0297-78-5985

E-mail: toyopri@fureai.or.jp

TCS-ZEN パーソナルトレーニングジム

自分のカラダを知る事、それが体づくりのスタートラインです
筋肉の使い方、お教えします

健康教室、講習会等のご相談も承ります
お気軽にお問い合わせ下さい

取手市戸頭7-2-9 ミナトビル1F
TEL 0297-79-0562

毎月第1・3木曜日10:00~11:00
ふれあい会員様貸し切り利用
◆1回.....¥1,000





NPO法人とりで西部ふれあいクラブ 定例教室のご案内

見学・体験ができます
指導員に声を掛けて下さい

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



教室名	活動内容
グラウンドゴルフ	毎週月曜日：さくら荘 毎2・4週水曜日：グリーンスポーツセンター 毎週金曜日及び第1・3・5週水曜日：戸頭公園 ☎ 090-5992-7215 瓜生(うりう)
らくらく体操	第2・4週土曜日：戸頭公民館 ☎ 080-2137-7805 武内
バドミントン	毎週土曜日：高井小体育館 ☎ 090-4395-5148 上江洲(うえず) ☎ 090-3526-9001 加藤
パドルテニス	毎週火曜日：旧戸頭西小体育館 ☎ 090-1665-6422 福むら ☎ 090-3333-6728 松岡
太極拳	第1・3週土曜日：高井小体育館 又は さくら荘 第2・4週土曜日：戸頭公民館 又は 戸頭小体育館 ☎ 090-4096-8158 大平
ラージボール卓球	毎週土曜日：戸頭小体育館 ☎ 090-7827-3452 横倉
総合スポーツ *とが基地* トランポリン・基礎体カブクリ・ダブルタッチ(2本なわ跳)	第1・3週土曜日：旧戸頭西小体育館 毎週日曜日：永山小体育館(トランポリンのみ) ☎ 090-6489-0468 中根
ゆるヨガ	第1・3月曜日：さくら荘又は永山小コミュニティスペース 第2・4火曜日：永山小コミュニティスペース ☎ 090-6489-0468 中根 ☎ 080-1059-9205 おぎ原(さくら荘担当)
ウォーキング	春季・秋季に郷土の自然や史跡・寺社など無理のないコースを年間4~5回歩きます。 ☎ 090-3347-4659 岩瀬 ☎ 080-3157-8377 高沢
カローリング	第1・3週土曜日：戸頭小体育館 第1・3週水曜日：新取手自治会館 ☎ 090-8582-9108 家野(新取手担当) ☎ 090-3333-6728 松岡
特別教室	
ゴールテンキックス マット・トランポリン・鉄棒 おにごっこ他	毎週金曜日：旧戸頭西小体育館 ① 年中~小2「ホップ」 15:30~17:00 ② 小3~小6「ステップ」 17:00~19:00 ☎ 090-6489-0468 中根
トランポリン	毎週日曜日：永山小体育館 18:00~19:00 ☎ 090-8725-7952 松崎

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)
・こども(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、こども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、こども200円。

