



# 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  
とりで西部ふれあいクラブ  
会長：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/>

## 第11回 ウォーキング教室開催 12月3日 36名参加

近場でも  
新しい発見が  
ありました…

### 紅葉ウォーキング 紅葉と新相馬霊場札所を巡る

当クラブのウォーキングは各教室及び地域活動団体などの参加によるもので、地域交流行事として開催しています。今回は地域団体などから11名を加えた36名で以下のコースを半日で、寺社、札所、紅葉を楽しみました。特に東漸寺は初めて訪れる方も多く仁王門、イチョウの大木に見入っておられました。昼食はさくら荘で頂き、通過各ポイントでのウォーキングクイズの決勝も行いました。広瀬邸では見事な紅葉の大木のもとで十分深げゆく秋を味わいました。今回は「私たちの周囲にはこんなすばらしいところがある」ことの代表的なコースであった感があります。次回も楽しみにして下さい。

指導員 岩瀬 博記

**コース** とげぬき地蔵尊 9:00スタート → 旧法海寺大師堂(69番札所)(寝釈迦像) → 東漸寺(70番・71番札所) → 岡神社 → さくら荘 (昼食と懇親会) → 妙音寺 → 紅葉山 広瀬邸 → 高源寺(49番札所) → 下高井三叉路 14:30解散



下高井 広瀬邸



ウォーキングクイズ決勝

さくら荘の  
本数80本が  
決めて



展望 北方が岡堰、晴天時は筑波山が美しい



ここに仁王門があるなんて…感嘆の声



**とげぬき地蔵尊** 今日はクイズがあります…と紹介。ちょっと緊張のスタート。



**法海寺寝釈迦** 時代を語る寝釈迦伝説！



逸話の残る目隠しイチョウ



# グラウンドゴルフ教室

【広報記】

## 岡田 光江さん 取手市民大会で準優勝に輝く

11月3日(祝・日) 取手緑地運動公園

毎年恒例の同大会は、今回150名の参加で3ホールのレストランプレーで開催され、当クラブの岡田光江さんが、日頃の練習成果を発揮され女子の部で準優勝に輝きました。



### 教室内交流大会の予定

今年度2回目の大会を下記の通り開催致します。

- 開催日：3月24日(月)
- 会場：さくら荘

### 新会員さん紹介



鈴木 美代子さん

10月に当クラブに入会された鈴木美代子さんに、入会動機、活動の感想を伺ってみました。

『当会場は家から近く、健康と仲間づくりの為にスポーツとして良いと思い入会しました。11月のおよまパークゴルフは皆さんと一緒にでき楽しかった』とのことでした。

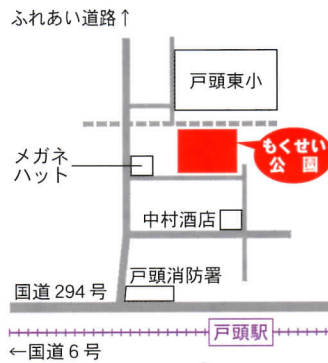


## もくせい公園を臨時会場として使用

2月7日～戸頭公園が使えるまで 毎週金曜日 9:30～11:00

戸頭公園多目的広場は、現在、放射能除染作業による芝生養生の為、7月頃まで使用できません。その代替地として戸頭東小北側の「もくせい公園」を臨時会場として使用することとなりました。

準備が整い2月7日から使用を開始しました。これで「さくら荘」と合わせ2会場で活動できるようになりました。



「しばらくぶりネ」の挨拶があちこちで...

初ホールインワンを競い熱い戦いが...



初日2月7日、  
幸い天気に恵まれ  
24名が楽しく  
プレーしました。

## パークゴルフ研修報告

11月28日(木) およまパークゴルフ

「東部わいわいクラブ」から

9名参加



今回のパークゴルフは取手市所有のバス利用による研修行事として開催しました。

参加者は「東部わいわいクラブ」から9名の参加を頂き40名、10組となり、各組に「東部わいわいクラブ」から1名ずつ入って頂き、混成のパーティでプレーを行いました。プレー並びに往復の車中で1日を共にでき良い交流の場となりました。

なお、慣れ親しんだ「およまパークゴルフ」はまもなく閉鎖となるということで、当クラブにとって今回が最後のプレーとなりました。



とが基地 トランポリン教室 【広報記】

# クリスマス会 報告

## 一人ひとりに アドバイスも!

✧ 12月22日(日) ✧

例年のクリスマス会です。今回は、会の始めに出席者一人ひとりから1年の練習の感想とこれからの目標が発表され、一人ひとりに松崎先生からアドバイスがありました。

会食のあとは恒例のビンゴゲーム。楽しいひとときを過ごしました。



ビンゴでゲット



**トランポリン 日曜教室**

- 開催日時：毎週日曜日 16:30～18:00
- 会場：永山小学校 体育館

日曜に行っているトランポリン教室は大人気で最近では20名近い参加があることもあります。待ち時間が長くなるのがネックですが、広いスペースで自由に遊べます。なお、2014年度には定員を設けたトランポリン専用の教室を追加開催することを計画しています。

指導員 松崎 浩記

◎トランポリンは上記(日曜教室)の他、

「とが基地」第1・3土曜日 9:00～10:30 戸頭西小体育館でも体験できます。詳細は本紙の8面をご覧ください。



準備体操



各自のテーマ毎に指導



認定証が届き感激



指導員と保護者で用具の収納

## トランポリンバッジテスト

練習成果のご褒び  
合格証を頂き「にっこり」



トランポリンバッジテスト合格実績

(人)

		平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	現資格数
当該年度取得者数		1	10	12	5	5	—
取得資格数 (バッジテスト合格)	3級			1	1	3	5
	4級		4	5	3	1	8
	5級	1	10	6	1	2	8
	計	1	14	12	5	6	21

注.1) 1日1日の検定で2階級合格者がいます。 注.2) 現資格数は現在の上位資格保有者数を示します。

トランポリンバッジテスト合格者は左表の通り、平成21年に1名の合格者以来、毎年受検し、現在合格者は21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、特に子ども達にとっては、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。



検定開始の諸注意



練習通りできた!



3級はボールキャッチも



良くできました



# パドルテニス教室

【指導員 福邑 絹子 記】

パドルテニス教室は当クラブでは数少ない夜間に実施しています。昼間は仕事を持ち時間がない方にも運動を！と始めました。今では小学2年生から70歳を超える高齢の方まで体力にあった運動量で活動しています。

思ったより「難しい！」のでお気軽にいらして下さい。



- 開催日時：毎週 火曜日 19:00～21:00
- 会場：戸頭西小体育館 3コート使用

## 新会員さん 紹介



なる 成瑠君とお母さん

成瑠君は小学2年生です。昨年10月から始めたばかりですが、お母さんとラリーが出来るまでになりました。

「楽しい」と休まず参加です。親子で楽しんでいる光景はとても微笑ましいですね。カベ打ちも50回以上出来るようになり粘り強くなってきました。これからの成長が楽しみです。

皆さん、パドルテニスを  
楽しみましょう!!  
いつでも体験できます



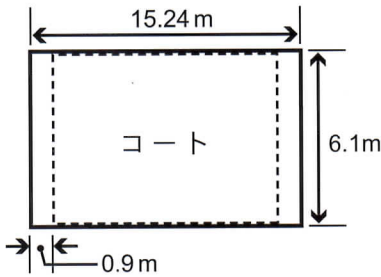
ミックスペアのゲーム後



姉妹ペア(右)も仲良く



フォアラリー練習



コートはバドミントン(点線)と比べ、タテ方向が長く、幅は同じです。

1. この1年の練習はボレー、スマッシュ、ラリーの基本練習要領がほぼ定着してきました。バックサイドラリーも少しずつ安定し、前進してのボレーも身に付けてきました。
2. 入会時はコーチを除き、全員初めてのパドルでしたが今ではゲーム練習ができるようになりました。ゲームに入ると楽しさはさらに膨らみます。
3. 現在、小学生が2名(2・3年生)います。練習は大人と子どもの組合せで2人、3人、4人でコートに入ります。もちろん、始めはパドルの持ち方、素振り練習をコーチから「シッカリ」指導を受けてのスタートでした。
4. 課題の会員数は、昨年3人が加わりました。会員募集は続きます。皆さんパドルテニスへの体験呼びかけにご協力をお願いします。

## 会員から頂いた「総合型地域スポーツクラブ」PRのキャッチコピー紹介

- ★“ソーレ” 親も子も孫もかけ声ひとつ、地域の輪を広げよう「総合型SC(スポーツクラブ)」で T・D
- ★スポーツを楽しみながら健康に「総合型SC(スポーツクラブ)」 T・T



QRコード

活動の詳細はホームページをご覧ください

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



QRコード

とが基地教室情報配信サービスへの登録

[rqcx2729@machicomi.jp](mailto:rqcx2729@machicomi.jp)  
左のQRコードから「まちcomiメール」へ登録すると、とが基地の教室情報が届きます。

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



## クラブスタッフ

各種行事・事務などに応援戴ける方大歓迎



### 太極拳教室

【教室スタッフ記】

#### 第3回 塚原先生太極拳教室 開催報告

11月30日(土) 9:30~11:00  
グリーンスポーツセンター 剣道場

塚原先生の体験教室は今回で3回目になります。本教室は毎回、塚原先生の分かりやすい指導を直接頂くことができ、また、真近に魅力一杯の先生の演武を拝見できる大変良い機会です。

今回は特に集客活動に力を入れた効果もあり、ビジター15名の参加を頂くことができ、入会希望者も出ており大変成果がありました。

教室内容は基本、入門、初級、二十四式を指導頂きました。

太極拳は来る茨城国体で公開競技として種目追加が予定されており、関心を集めています。

今後の定例教室に於いても体験者の受け入れを積極的に行うなど、普及に努めていきます。



### 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 つるよ

- 開催日時：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!) 四股(しこ)のポーズで

- ① 胸を張って、背筋を伸ばして、つま先を外側に向けて、脚を大きく開いて立つ。
- ② 両ひざに手をおいて腰を落とす。股関節周辺を意識して行う。
- ③ 右肩を前に突き出すようにして落とす。左も同じ。左右ゆっくりと号令をかけながら行う。



※椅子にすわってもできます。

《効果》腰痛予防、股関節がやわらかに、内転筋群の強化。

《注意》腰、股関節、ひざを痛めている人は、医者に聞いてから行う。

※参考資料：体操ハンドブック



### カローリング教室 報告

【スタッフ記】



#### 新取手・戸頭地区親睦ミニ大会

親睦とは言え… やっぱり勝ちたいネ

12月18日(水) 13:30~15:30  
新取手自治会館

カローリング教室は現在、戸頭地区と新取手地区の2会場で開催しています。新取手会場は戸頭会場開始から8ヶ月後の昨年7月に開校しました。

今回、戸頭から4名が新取手自治会館を訪問し、かねての計画であった両会場の会員交流がやっと実現しました。

交流とは言えゲームになるといつもより作戦にも熱が入り応援合戦もヒートアップしました。

終了後はゲーム会場が親睦会会場となり、次回の交流会などについて話し合い、楽しいひと時となりました。



### ジョイナスみほSCの皆さんと交流

#### カローリングの普及で意気投合!!

2月1日(土) 9:00~10:30 戸頭東小体育館



ジョイナスみほ総合型クラブの関クラブマネージャーをはじめ6名の方々がカローリング競技の視察に見えました。当クラブは平成23年に設立された総合型クラブで子どもや親子教室を主体に活動されています。

今回、みほクラブが、カローリングを導入されクラブ種目に加える予定で、カローリングではちょっと先輩の当クラブに、競技時の要領などについて担当の皆さんが体験を含めて戸頭東小体育館に見えました。

早速、当クラブメンバーとチームを組みいつもの対抗戦。ゲームの山場では、ハイタッチが出るほど、打ち解け、正にスポーツは人を結びつけるの如く、カローリングを介して交流ができました。



土浦市



美浦村

霞ヶ浦



# バドミントン教室

【教室指導員報告】

## お楽しみ会 今年も盛り上がりました

- 開催日：12月7日
- 会場：高井小学校

ラケットとシャトルを使って、子どもはラケットの上にシャトル1個、大人は3個乗せバトンタッチし落とさないように走り、又縦一列に並んで次の人にラケットからラケットにシャトルを落とさず、つぎつぎにシャトルを増やし、サンタチーム、トナカイチームに分かれ競技を楽しみ、全員が景品の小鉢とお菓子を持ち「はい！ポーズ」で記念写真。楽しいお楽しみ会でした。



シャトル運びゲーム



サーブ練習

## 季節や参加人数に応じて練習要領も工夫をしています

### ■ 季節による（室温の違い）工夫の例

- ◆夏の練習はダブルス中心で行い、体力の持続性、集中力が要求されます。そして、審判、線審のルールも学びます。
- ◆冬は体育館が寒く、極力全員がコートに入るように練習メニューを考え、体を冷やさないように心掛けています。そのため、特にストレッチ、ランニング、チャイニーズステップ、素振り等で基礎体操は入念に行っています。

### ■ 親子参加が多く、人数が多い時の例

クワジブルス（大人3対子ども1）のゲーム中心で、いかにして楽しく満足するかを、常に練習メニューを工夫し指導しています。



クワジブル（4人対4人）でのゲーム練習

## 親子入会者アンケートから

教室会員は現在32名、内親子は22人（10組）で約70%。子どもは14名で約44%です。また、会員はここ2年で急増しました。子どもが多くさらに親子での入会が多いのはバドミントン教室の特徴と言えます。

現在、教室活動は参加者も多く、楽しく活発に活動ができています。今後の持続・発展のため入会時の動機や教室への期待などについてアンケート頂きました。その一部について紹介します。ご協力ありがとうございました。活動に活かさせていただきます。

指導員 記

### 「当クラブを何で知りましたか」について

きっかけは「友人の紹介」「体験教室など」の順で、イベント情報は「市の広報」、クラブ内容は「クラブパンフレット」の傾向など。

### 「種目を選んだ理由」について

子どもの興味。親も子どもと同じスポーツができる。会場が近いなど。

### 「クラブに求めるもの」について

仲間作りができる環境、生涯スポーツとしての環境、楽しめる環境など。

### クラブとしては

- ①前項例のような「練習の工夫」
- ②元気の良い「ナイス〇〇」の声を掛け合う
- ③子どもの技量や成長の配慮
- ④保護者・子どもと一緒に楽しめ、保護者と教室との連携などを教室運営に活かすことが教室の活性化につながると思えます

今後ともご協力お願いいたします。



# 新年会報告

【広報記】

## 話題も・お腹も いっぱいでした!

本会の文化系行事の一環としての新年会は「あけぼの」の会場が早めにとれたので、新年早々の1月9日(木)の11時から行われました。

出席人数は84名(男性23名、女性61名)と多数の参加を頂き、恒例の教室活動紹介、歌唱・手品の披露、会場の一隅には、前回に続き会員製作の文化作品の展示、茶の湯の接待も行われ、「話題いっぱい」当クラブならではの新年会となりました。また、有志のご好意による漬物や担当が腕を振った豚汁も好評で満腹になりました。担当の会員各位のご協力には感謝、感謝です。



太極拳教室 32式扇の演武



伝田指導員の指・手・歌遊び体操紹介

なお、忙しい中、藤井市長と関口教育委主査において頂き、市長からは戸頭西小跡地利用・ウエルネスタウン計画等のお話を窺うことができました。一同、各計画が行政・市民協働により成功することを祈念し拍手でお応えしました。

# 永山小学校

【CM(クラブマネージャー) 中根美代子 記】

## 「コミュニティスペース」が オープン

利用の際は  
中根CMまで!



1月27日 理事会開催

永山小学校新築にともない放課後子どもクラブ室の2階に「コミュニティスペース」が設置

されました。地域の人と児童の交流の場、地域の活動の場としてつくられたと聞き、さっそく月1回の理事会で使わせて頂きました。エレベーターが設置されており、廊下には手すり、もちろんエアコン完備、給湯室ありでいたれりつくせりの素敵な建物でした。夏休みは放課後子どもクラブの子どもたちが使い、授業でもたまに使用しているそうです。

皆さんのエネルギーのたまり場として活用させて頂きましょう!! 太極拳・らくらく体操・話し合い・お楽しみ会・ヨガ・なんでもできそうです。さあ! 何から始めます? 平日の昼間に活動できるのが大きなメリットですね。学校の中ですので、学校のお役に立てるような活動もできたらいいですね。

### 永山小学校施設略図



## 総合型地域スポーツクラブとしての活動

### 楽しく 嬉しく さらなる ステップアップを!!

とりで西部ふれあいクラブは、生活の中でスポーツを「する」「みる」「支える」そして「楽しむ」ことへの豊かなスポーツライフを目指し、一方で子どもたちがいきいきと育つ地域、高齢者が生きがいをもてる地域、住民同志が交流する地域など、豊かな地域社会の実現に少しでも役立てたいものです。

太極拳無料体験教室、講師を招いてのバドミントン技術講習会、四季を肌で感じさせるウォーキングなど、指導者、スタッフの教室活動のたゆまぬ努力で各教室が確実にステップアップしています。

順調に活動している一方で、グラウンドゴルフは放射能除染で教室活動が大幅に制約されていますが、その厳しい環境のなかでも、グラウンドゴルフスタッフの尽力で代替会場を確保していることに感謝しています。

そして、これまでNPO法人化取得に向けての検討会を重ねてきましたが、概ねまとまりつつあり、会員皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

今後とも、活動拠点の安定的な確保、満足できる環境整備など課題はありますが、クラブ運営継続と発展のため、あらゆる方策を積極的に取り組んでいきます。



会長  
上江洲 朝彦



# 『とりで西部ふれあいクラブ』 ●● 定例教室のご案内 ●●

(注) グラウンドゴルフ教室参加の皆さんへ

現在、戸頭公園会場（多目的広場）及びグリスポ会場（グリーンスポーツセンター広場）は放射能除染工事による芝生養生のため7月（予定）まで使用できません。

再開までの間、下記の通り「さくら荘」、「もくせい公園」（臨時）を使用しますが、状況によりさらに変更もありますので、初めて参加の方は、教室担当者にお問い合わせ下さい。

下記の通り一部訂正があります。よろしくお願い致します。

## 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。

## 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	金	土
第1~5週	さくら荘	もくせい公園 (臨時)	さくら荘
<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 0297-73-4312 寺井	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 090-2412-3124 酒井 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・基礎体づくり・ ダブルダッチ(2本なわ跳) TEL 090-6489-0468 中根	土	日	
	第1・3週	戸頭西小体育館	永山小体育館
	第2・4・5週	9:00~10:30	16:30~18:00 (トランポリンのみ)
<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)	戸頭東小 2階多目的室	
<b>ウォーキング</b> TEL 090-3347-4659 岩瀬 TEL 090-3333-6728 松岡	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。		
	福永先生	佐藤先生	
<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	

