

活発に活動を拡げていきます

設立2年目、教室も地域貢献活動も増えています

『ひたちみなみスポーツクラブ』は日立市の南部地区を拠点に、誰でもスポーツや文化活動を気軽に親しめる総合型地域スポーツクラブとして、平成30年3月に発足しました。

おかげをもちまして今年2年目に入り人気のシェイプリーキックなどの教室も増えて12教室となりました。一般会員を始め、非会員も含めた、多目的体験型イベント開催や、子どもたちの田植えや稲刈り体験、久慈浜海水浴場の清掃協力、大みか祭りへ出店など活動の幅を拡げています。今後とも皆様の希望に添った活動を続けていきます。ご支援をお願いいたします。



<写真上>女性は強い！ 新教室のシェイプリーキックは大盛況

<写真下>久慈浜海水浴場の清掃活動にも協力しました



へ右写真上から、大甕神社の田をお借りして五月の田植え、九月の稲刈りまで、子どもたちは初の農業体験に大喜び。大みか祭りにもクラブの周知を兼ねて出店しました



スポーツクラブ **TOLO** **BIG**

いつでもOK！

会員募集中

お手伝いもよろしく

一般利用会員

運営会員など

一般の半年会費（4～9月、10～3月）1,500円 ジュニア会員（中学生以下）500円 教室参加料は1回毎500円

いつでも各教室の受付で申し込めます

団体会員（スポーツクラブなど）、運営会員（クラブ運営のお手伝い）、ボランティア会員（イベントの手伝いなど）、協賛会員（ご寄付をお願いする企業など）詳細は事務局にお問い合わせください



笑顔がたくさん溢れています
現在開催中 定期

12 教室

教室の開催日、開催場所、募集人員などの詳細は当クラブホームページか電話で問い合わせください



子ども複合スポーツ教室

子どもは未来のため



親子バドミントン教室



スポーツ吹矢教室



子ども陸上教室



硬式テニス教室



ヨガ教室 夜のヨガ教室



シェイプリーキック教室

各教室の講師の紹介

<親子バドミントン>

鈴木 孝子 (すずきたかこ)
経 験 45年 講師歴 42年
資 格 アシスタントマネージャー、ジュニアスポーツ指導員、スポーツ少年団インストラクター、体力テスト指導者
メッセージ 「スポーツは健康の“みなもと”生涯スポーツへと」



赤須 孝子 (あかすたかこ)
経 験 30年 講師歴 30年
資 格 スポーツ少年団認定員、スポーツリーダー指導者
メッセージ 「現在も大会など出場しバドミントンを楽しんでいます」

<子ども陸上>



中嶋 威重 (なかじまたけしげ)
経 験 43年 講師歴 10年
資 格 日本陸連ジュニアコーチ、日本陸連公認審判員、日本スポーツ少年団認定員
メッセージ 「陸上競技の素晴らしいところを紹介します。自分の成長が記録でわかります。誰もが大会(記録会)に参加できます。種目が多くあり専門種目を変えられます」

ハイブリッド呼吸法教室



<スポーツ吹矢>



森山 和雄 (もりやまかずお)
経 験 9年 講師歴 6年
資 格 日本スポーツ吹矢協会公認上級指導員
メッセージ 「スポーツ吹矢は複式呼吸を取り入れた健康を目的にした誰でもできるスポーツです」

<昼と夜のヨガ2教室>



村田 孝二 (むらたこうじ)
経 験 40年 講師歴 13年
資 格 背骨コンディショニングインストラクター
メッセージ 「すべての基本は背骨の歪みを取り、神経の働きを整えることから始まります」

健康マージャン2教室



<健康マージャン>



小口 伸二 (こぐちしんじ)
経 験 45年 講師歴 3年
メッセージ 「明るく楽しい教室です。高齢でも楽しめます」

<ハイブリッド呼吸法>



佐々木 正男 (ささきまさお)
経 験 34年 講師歴 1.5年
資 格 放送大学「運動と健康」単位習得
メッセージ 「いい呼吸することによって、何をやっても楽しくなります。いくつになってもゆったりと身体全体を使いましょう」

<硬式テニス>



兼本 奈緒美 (かねもとなおみ)
経 験 30年 講師歴 8年
戦 歴 ピンクリボン全国大会代表、YONEX全国大会代表



久光 明子 (ひさみつあきこ)
経 験 30年 講師歴 3年
資 格 C級審判員
戦 歴 関東八都県大会代表、ピンクリボン全国大会代表、マスターズ出場

(骨盤体操) ペルビック教室

シェイプリーキックとペルビック2教室



林 康子 (はやしやすこ)
経 験 1年 講師歴 28年
資 格 アディダスファンクショナルトレーナー、日本コアコンディショニングアドバンストレーナー、日本コアコンディショニング協会ひめトレ講師、シェイプリーキックインストラクター、ペルビックストレッチインストラクター、NPO法人全国ラジオ体操連盟 ラジオ体操指導員、茨城県生涯スポーツ指導員
メッセージ 「美しい姿勢づくりをしていきましょう。キックボクシングエクササイズでシェイプアップを目指しましょう」

みなみ SC 今年度事業

ひたちみなみスポーツクラブは今年度もいくつもの取組を開催して来ました。

- 4月 ・シェイプリーキック 定期教室開設
・夜のスポーツ教室 プレ ヨガ教室開設 (4月～5月)
 - 5月 ・田植え体験(1面掲載)
 - 6月 ・夜のスポーツ教室 プレ ペルビック教室 開設 (6月～7月)
・第8回 多種目体験型文化イベント開催 (卓球バレー、ピアポン、ボードゲーム、フラワーアレンジメント、紙飛行機飛ばし大会、ピンポンダーツ、脳トレ)
 - 7月 ・ビーチクリーンキャンペーン参加 (久慈浜海水浴場清掃、1面掲載)
・大沼小学校プール活用事業委託
 - 8月 ・夜のスポーツ教室 プレ 硬式テニス教室開設 (8月～9月)
・広報活動で大みかまつりに出店(1面掲載)
 - 9月 ・稲刈り体験(1面掲載)
 - 10月 ・夜のヨガ定期教室開設
・グラウンド・ゴルフ大会 (雨天中止)
- これからも楽しい教室を増やして行きます。

子どもたちがたくさん遊びに来ました 第8回 多種目体験型文化イベント 久慈サンピア日立 2019年6月15日



いつもより多くの子どもたちが参加しました
うまく飛ぶ紙飛行機ができたかな？



的当てゲームも幼児から大人まで盛況でした



子どもも大人もフラワーアレンジメントに参加

ボードゲームが人気

今年6月15日(土) 2回目の第8回多種目体験型文化イベントを久慈サンピア日立で開催しました。

初めてボードゲームやフラワーアレンジメントなどの文化的種目を揃えて開催。

特に折紙で作る紙飛行機飛ばしはたくさん参加があり好評を得ました。



ボードゲームは種類もたくさん揃えましたが子どもたちはすぐに理解して遊び始めました

フシ教室は好評のため定期化も

硬式テニスも希望者が多く、定期教室では大人とジュニアの2つに分けています

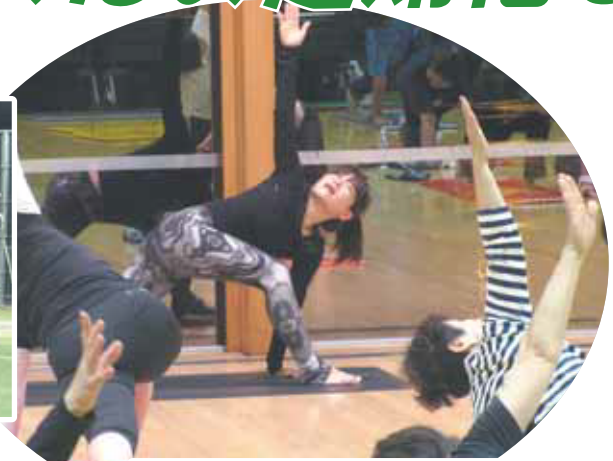


働く世代にもスポーツ教室は好評

昼間働いている方のため退勤後にも参加できるようにと、2か月短期集中の夜のプレ教室として4月から3教室を開設しました。

希望者の多いヨガを4月、5月に。次いで6月、7月にはペルビック(骨盤体操)。硬式テニスを8月、9月開催。

各教室とも6回開設し計57人の参加がありました。ヨガは多くの参加者からの声にお答えして昼の教室のほかに10月からは夜の定期教室として追加開設しました。



岩崎加奈子先生のプレ室。ヨガは中高年の女性に人気で、10月から夜の定期教室を増やしました

林康子先生のプレペルビック教室(骨盤体操)



ひたちみなみ
スポーツ
クラブ
事務局

〒319-1222 日立市久慈町 7-1-1 日立市役所南部支所多目的室内
TEL : 090-4439-1195

ホームページ <https://www.hitachi-minami-sc.net/>
メールアドレス : hitachi.373.sc@gmail.com