

## 地域に愛されて3年目に

### 定期 14 教室、多種目イベントにも最多参加者

『ひたちみなみスポーツクラブ』は日立市南部地区の総合型地域スポーツクラブとして正式発足して、この3月に3年目を迎えます。皆様に愛されて子どもから大人までたくさんの定期教

室や多種目体験型イベントなどに参加いただき会員数も200人を超えました。今後も皆さんの声を聞いて、子どもの体力増進と高齢者の健康維持のための活動を続けます。



<写真上>いつでも子どもは元気いっぱい。子ども陸上教室が人気です  
<写真右>年間にたくさんの競技体験ができる子ども複合スポーツ教室。  
小学4年生まで



脱出ゲームやボードゲームが人気で小学生親子など 200 人以上が集まった  
2月15日の第10回多種目体験型文化イベント



### 深作保弘会長

ひたちみなみスポーツクラブは、おかげさまで2018年3月の正式発足以来、今年で3年目に入りました。

この間、地域の皆様には多大なるご支援ご協力ご指導をいただき順調に成果を上げつつあります。

現在は定期教室12教室、今年度から新たに2教室を増やし、14教室と充実を図って行きます。

今後ともより良いプログラムを作り、皆様のご要望に応じてまいります。

運営会員・協賛会員・指導者などのスタッフも随時募集していますので今後ともご支援ご協力をお願いします。



私達はスポーツ振興くじ助成を受けています



ホームページ QR

会員募集  
中

一般利用会員

運営会員など

一般の年会費 3,000 円、ジュニア（中学生以下）1,000 円  
（4～9月、10～3月の半期一般1,500円、ジュニア500円の2回払い）  
教室参加料は1回 500 円、毎月第1回開催日払い

団体会員（スポーツ少年団など）、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、個人）詳細は事務局にお問い合わせください



# 高原トレッキングが復活



一日一万歩、真弓神社や低山へのハイキングなど暇を見つけて運動をしていたが古稀を過ぎた頃から体力の急速な衰えを感じた。  
ある日、徒歩10分程のスーパーまで行こうとしたが、半分ほどで足が急に動かなくなり立ち止まざるを得なかった。もう運動はできないとカラオケなどに通っていたが、益々体力の衰えを感じた。  
このようなとき、みなみSCでヨガ教室とスポーツ吹矢の募集を知り早速入会。それから約3年、教室に通い体力の回復を実感できた

ので、昨年10月初旬に長野県の白馬五竜高山植物園、八方尾根自然研究路、梅池園と歩いた。本格的な登山ではないが1日に4～5時間、起伏のある山道を温泉に泊りながら3日間歩くことができた。

3年間のヨガの体幹矯正と筋トレ、吹矢の腹式呼吸等の複合効果と考えられる。これからヨガ体操を日々にも取り入れ、体力の維持向上に努めたい。

宇津 威、初実さんご夫妻 (硬式テニス教室)

私達高齢者夫婦が、みなみSCのテニス教室に入会したのは、八重桜の咲く昨年の4月の末頃。市報

でみなみSCが初心者用テニス教室の生徒を募集していることを知り、私はともかく、初心者マークの家内と入会しました。

初めはラケットを持たずコートに跳ねたり走ったりで、それだけで息が切れる始末でしたが、今はボレーだ、サーブだ、スマッシュだと球を追っかけています。

ただ一期生のようなゲームラリーができません。玉の汗をかき、褐色の夕焼けや、冴える月影の中で列を組んでの練習は、なかなか風情があるなあと思います。

それに暑気払いや、忘年会を兼ねて行われる親睦会が大変楽しいです。

コート上ではなかなか覚えられないコーチや生徒さんのお名前や顔を覚えられ新しい横の繋がりができます。

皆さんの足を引っ張らないようにして、体力、気力の続く限りテニスを続けたいと思います。



ラリーの不満  
懇親会で解消

教室会員の声

大和田 公郎さん  
(スポーツ吹矢・ヨガ教室)

笑顔がいっぱい  
定期 14 教室



親子バドミントン



子ども陸上



スポーツ吹矢

人は年と共に「動と静」をバランス良く日常に取り入れることが大切だと思います。

私は、会社を退職後、絵を制作することを日常の仕事としています。古稀の少し前から、腰が重く毎日散歩するも治らず、卓球を始めました。週に1回2時間の運動ですが、2年もすると足腰が強くなり、腰の重みは全く感じられなくなりました。

これで「動」はクリアです。絵の制作では絵を描いている時はキ

鈴木 敏彦さん  
(健康マージャン教室)

## ゲームは脳の活性化



こんな時にひたちみなみSCを知り、家内のすすめでマージャン教室に参加しました。マージャン教室は、マージャンをするだけではなく、人的交流を通してお互いに過ごし方や考え方の相違に気付く機会が持てることです。

そして、マージャンを終えた後の爽快な気持ちはリラックス「静」に繋がります。マージャンをしている間の「考える力」は脳の活性化に大きな影響を与えていると考えています。

ャンパスに向かって集中します。時間の経過が早く感じられ疲れません。そのため、リラックスが必要でした。

硬式テニス  
大人とジュニアがあります



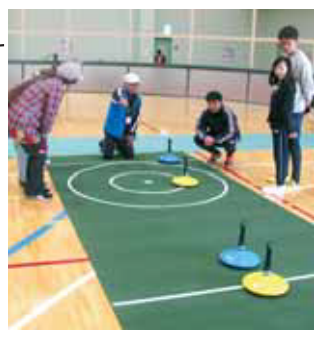
ペルビック (骨盤体操)



ヨガ もう一ツ夜のヨガもあります



ユニカール 新規



子ども複合スポーツ



シェイプリーキック



健康マージャン  
初心者コースもあります



定期教室  
案内

教室名	曜日	時間	対象者	・ペルビック (骨盤体操)	第2～4水曜日	13:00～14:00	成人男女	・子ども複合スポーツ	第1～4月曜日	17:20～18:50	小学1～4年生
・親子バドミントン	第1・3土曜日	10:00～12:00	小学生親子	・ヨガ	第1～3月曜日	14:00～16:00	成年男女	・健康マージャン	第2～4水曜日	12:30～15:30	成年男女
・子ども陸上	第2・4金曜日	16:20～17:50	4歳～小3年生	・夜のヨガ	第1・3火曜日	19:15～20:45	成年男女	・初心者健康マージャン	第2～4金曜日	12:30～15:30	成年男女
・スポーツ吹矢	第1・3水曜日	10:00～12:00	成年男女	・ユニカール (新規教室)	第2・4火曜日	9:30～11:30	成年男女	・シェイプリーキック	第2～4月曜日	10:30～11:30	成年男女
・硬式テニス	第1～4金曜日	17:00～19:00	成年男女	・ハイブリッド呼吸法	第1・3月曜日	13:00～14:30	成年男女				
・硬式テニスジュニア	第1～4金曜日	17:00～19:00	小学生初心者								

参加の方法、教室の場所・会費は事務局にお問い合わせください

子どもたちの笑顔と歓声がいっぱいです

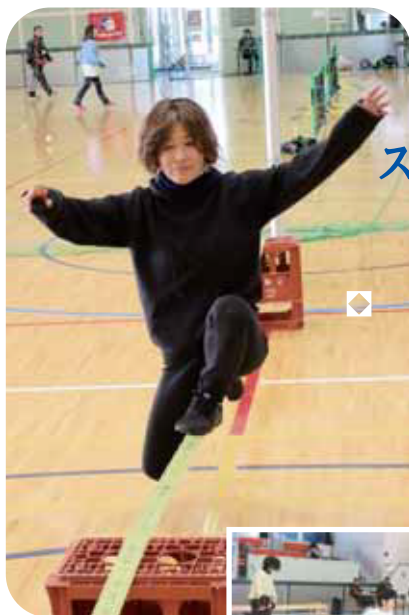
大人は余裕の健康づくり



# 子ども参加が増えた体験イベント

久慈サン  
ピア日立

2019年11月30日  
第9回多種目体験型イベント



スラックラインが人気



年1回の体力測定では子どもの成長も分かります



ミニサッカーは毎回人気



抽選会の前に参加者が全員集合

高齢者も車イスでも一緒に出来るバレー

意外に難しかったみなみSC初登場スラックライン



2020年2月15日  
第10回多種目体験型文化イベント

## 脱出ゲーム、ボードゲームに人気



「ひたちみなみ式リアル脱出ゲーム」は2人以上のチームで折り鶴（上写真）、けん玉（中写真）謎解き（左写真）縄跳び（左下）などの課題を時間内にこなせば賞品がゲット出来るものです。友だち同士、親子などたくさんのチームが競いました



ボードゲームは毎回大盛況



石名坂お囃子同好会が太鼓体験もさせてくれました

