

新生活様式で7月から再活動

『ひたちみなみスポーツクラブ』は総合型地域スポーツクラブとして質、量共に3年目の充実を迎えましたが、年初から全世界が未曾有の新型コロナウイルス感染症の騒ぎに巻

き込まれて活動休止を強いられました。先の予測もつかない中でも会員さん達も身体が動かせるスポーツを待望し、7月の再開後は教室会員数を増やしての再活動となりました。

みなさんが待っていてくれました 教室参加者も増えました

<写真右>子ども複合スポーツ教室では久慈浜『明信館』の少年剣士が指導。
<写真下>後列真ん中が伊藤講師、右端が梅村講師



武道の礼儀作法も体験できました

今年の2月末、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市主催のイベントが次々と中止や延期となり、クラブの教室活動も休止することになりました。さらに小学校等の休校や公共施設休止が再延長になると、その都度会員に教室の休止延長を連絡するなど対応に追われました。

5月14日に緊急事態宣言が解除され、徐々に学校や公共施設も再開となり、三密を避けるなど「新しい生活様式」を検討し、7月から教室の再開を決定しました。感染症対策に熱中症予防が加わり、従来の上までの活動は難しく、茨城県や日立市のガイドラインに沿

った体温測定など「教室活動にあたっての確認事項」を作成、各教室スタッフの勉強会を実施して統一を図りました。

そして、社会的距離（ソーシャルディスタンス）の維持、マスクの着用、手指、用具の消毒などを徹底し、また室内教室は人数の制限を強いられたため、会場や受講回数の変更を行いました。

子ども複合スポーツ教室では8月に剣道がありました。子供たちは額にハチマキ、顔には面マスクを着け、特に密集を避けた隊形での剣道に指導する側も緊張しました。日本古来の武道に興味を持ってもらうため礼法、刀法、心法を

ひたちみなみスポーツクラブ事務局
梅村恒雄クラブマネジャー

日立市のコロナ対応

- 1月24日 情報連絡会議の設置
- 2月3日 警戒体制本部を設置
- 2月25日 市主催イベント40件の中止や延期
- 2月28日 **みなみSC教室を休止**
- 3月2日 市立小中学校等の臨時休校 3/2~3/24
- 3月3日 久慈サンピア日立など市施設休館 3/5~3/31
- 3月6日 日立さくら祭り、ロードレース中止発表
- 3月18日 三密禁止、アルコール消毒設置など指導
- 3月25日 各交流センター休館 4/1~4/20、小中学校は 4/6から再開
- 4月9日 再度、小中学校等休校・休園 4/13~5/6
- 4月12日 日立市内初の感染者
- 4月27日 市立学校の休校・休園の延長5/7~5/31
- 5月16日 小中学校等、午前・午後に分けて再開
- 5月22日 久慈サンピアなど公共施設の一部再開
- 5月29日 小中学校の夏季休業日を11日と発表
- 7月1日 **みなみSC教室を再開**

明信館道場の剣士たちが模範を見せました。

今後の各教室の活動もコロナウイルス感染防止に様々な制約等は避けて通れません。教室活動参加に当たり、感染防止対策の遵守に皆様のご理解と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月~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

子どもにつられ 一家で上達

汗と笑顔と
教室会員の声



親子バドミントン

菟さん親子（雅人さん さゆりさん 梨央さん 涼太さん）



私たち家族が親子バドミントン教室に通うようになったのは、娘が「バドミントンをやってみたい」と言っていたところ、日立市市報にこの教室が掲載されていたのがきっかけでした。

基礎を大事にしつつ、毎回工夫を凝らした練習内容を先生達が考えてくれるおかげで楽しく通わせてもらっています。

子ども（小6、小1）たちはラケットにシャトルが当たらない状態からのスタートでしたがサーブ、クリア、ドライブなどていねいに教わりました。

今では、親子でペアになりゲームもできるようになり、娘は自分用のラケット、シューズを買い揃え、頑張っています。息子は競争が大好きで準備運動のダッシュから盛り上がっています。

私と妻の上達具合は？ですが、親子のペアだけでなく、大人だけのゲームの際には子供以上に盛り上がり、次の日さらに2日後まで筋肉痛に苦しみます。・・・が、日頃の運動不足解消&リフレッシュを目的に楽しんでいます。



親子も大人だけのゲームもあるバドミントン教室



子ども陸上

高星さんの次女 虹羽さん（小3）

保護者も

盛り上がる全員リレー



たぶんこの教室のスタート時です。新1年生になる妹に、楽しんで体を動かせる教室を探していると、たまたま市報でみなみSCの「子ども陸上」を知りました。

偶然みたいに5歳上の姉が夢中で通う陸上クラブ（入会4年生以上）のコーチと同じ指導者でした。娘は姉の影響もあり、やりたいと言うのですぐに体験入会。

基礎の動きから始まり、大縄や玉入れなどをし、最後は全員リレー。園児から3年生まで、保護者も一緒に盛り上

がります。今年で3年目。残念ながらコロナ禍で今年は遅れてのスタート、またイベントもいくつも中止でした。去年は体験イベントや親睦会、田植え、稲刈りと、とても楽しかったです。

子供たちのために活動いただいているスタッフの皆さんに感謝です。娘が活動できるのも、今年が最後となりますが、ケガに注意しながら楽しんで参加していきたいと思っています。



中嶋先生は子どもたちを飽きさせない指導をしてくれます

ハイブリッド呼吸法

身体も軽く寝付きも



指導し返すも
繰り返すも
木正先生

吉田 博美さん

昨年の4月にこのクラブのパンフレットを見て、友人と一緒に始めました。以前に血流が滞っているみたいなのを言われ、多少健康に不安がありました。

入会してみると同じ年齢層が多くてなじめました。手順を忘れそうになっても先生が繰り返し教えていただいて安心して教室に通えます。

おかげで無理なく意識できる呼吸法を知り、身体の動きと合わせて行えます。足揉みのツボも知り、脚のむくんだときには家で出来ます。

月2回の教室ですが、受講後身体がとても軽くなりました。教室でがんばった日は、早く眠りにつけます。身体を動かす意欲も出て、機会があれば太極拳なども興味があります。

週1度汗を流して筋肉効果

Y.Sさん

始めたのは約1年前、友達といくつかの教室を体験して一番汗をかくシェイプリーキックに決めました。

下半身のタオルストレッチをみっちりしてから、音楽に合わせてボクシングの型で動き、さらに筋トレもあり、もりだくさんの1時間です。

林康子先生は、ご自身も同じ動きをしながら大きな声で説明して下さるので、見て聞いて非常にわかりやすいです。身体に負担にならないよう「痛い人は・・・」と代案も言って下さるので無理なく自分のペースでできます。

体重こそ変わっていませんが、シェイプリーのおかげで家族と買い物に行き続けても、子供より先に「疲れた休もう」と言わなくなり、

シェイプリーキック



強靭さと柔らかさの林先生

そのまま動けます。週に一度、顔から汗が垂れるまでの運動で得る筋肉の効果を実感しており、70代の方もいるので刺激になります。シェイプリーは誰と比べることなく参加できるので、自分の身体と対話しながら、長く続けていきたいです。

スタッフも保護者も 気を抜けない コロナ対応



高齢者から若い女性まで人気で教室はキャンセル待ちです

<上右>健康マージャンは全員がフルフェースを着用<上左>子ども陸上では保護者がお手伝い<下>テニスでは貸しラケットを毎回消毒しています

みなみSC 定期教室案内

教室名	曜日	時間	対象者
※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
・子ども陸上	第2・4金曜日	16:20～17:50	4歳～小学3年生
・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

※印は現在（10月末現在）直ぐに参加が可能な教室。その他はキャンセル待ちとなります。

子どもの部



<写真右から>硬式テニスジュニア教室の1年生、当たれば飛びます。子ども陸上のジャベボール投げ。子ども複合は10月は野球、今はほとんどの子が初体験



新しく始まったユニカール、生涯スポーツとして人気

教室名	曜日	時間	対象者
※スポーツ吹矢	第1・3水曜日	10:00～12:00	成人男女
※ユニカール（新規教室）	第2・4火曜日	9:30～11:30	成人男女
※ハイブリッド呼吸法	第1・3月曜日	13:00～14:30	成人男女
※初心者健康マージャン	第2～4金曜日	12:30～15:30	成人男女
・硬式テニス（初心者）	第1～4金曜日	17:00～19:00	高校生以上
・ペルビック（骨盤体操）	第2～4水曜日	13:00～14:00	成人男女
・ヨガ（背骨コンディショニング）	第1～3月曜日	14:00～16:00	成人男女
・夜のヨガ（ " ）	第1,3,4火曜日	19:00～20:30	成人男女
・シェイプリーキック	第2～4月曜日	10:30～11:30	成人男女
・健康マージャン	第2～4水曜日	12:30～15:30	成人男女

大人の部

新しい講師 紹介



硬式テニス
ジュニア指導
水庭 千香 講師

経験年数 9年
講師歴 1年
資格 C級審判員
メッセージ テニスが好き！と、テニスを始めるきっかけになってくれたら嬉しいです。



ユニカール指導
花見 武光 講師

経験年数 12年 講師歴 10年
資格 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員、日本ユニカール協会認定普及指導員、茨城県ユニカール協会会長、生涯学習1級インストラクターなど。
戦績 全国大会、関東大会出場、県大会などで入賞。
メッセージ 退職後ニュースポーツに没頭、ユニカールで社会へ恩返し中。生涯スポーツとしてユニカールを楽しみましょう。

子ども複合スポーツ 講師



子ども複合
スポーツ統括指導
伊藤 和彦 講師

スポーツ歴 62年（主にサッカー、陸上）
資格 日本サッカー協会技術資格取得（1980年）、元日本サッカー協会3級審判員
メッセージ 大任を任されて責任を感じます。鳥谷部彩子助手とがんばります。サッカー少年団のモットーは「挨拶」「思いやり」「感謝の心」です。子どもたちの声が出ることを期待しています。

- ★バドミントン
鈴木 孝子
東金沢バドミントン代表
- ★剣道
梅村 恒雄
明信館剣道代表
- ★ドッジビー
川崎 優
坂下地区体育振興会会長
- ★野球
藤田 一男
日本ソフトボール協会公認審判員
- ★バレーボール
菅野 恵子
サンフラワーバレーボール代表
- ★バスケットボール
鳥谷部彩子
東金沢バドミントン指導員
- ★サッカー
永山 泉
元市スポーツ少年団サッカー指導員

<敬称略>