

# Yoshie 先生の

かんたん

お手軽

気持ちいい

## ”身体の内側からキレイになろう！”

### 第1回 冷え解消 代謝UPコンディショニング

皆さん、こんにちは！今回、このコーナーを担当させて頂くことになりました、Yoshie です。滑川ファミリースポーツクラブで健康体操やバランスボールのクラスを担当しています。

さてさて、年末年始、食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足！！に悩まされた方も多いのではないのでしょうか（苦笑）？

私も冬は苦手です！ストーブの前を陣取っています(o^o)♪

そこで！わざわざ時間をとって運動するのも・・・という方にちょっとしたコンディショニングをご紹介します。

①お風呂の中で足首まわし（湯船で行うことで発汗作用を促します。できれば100～200回）



②お風呂の中でリンパ流し（足首からふくらはぎを圧をかけながらさする。）



③TVを観ながら呼吸を整える（吸息はお腹が横に膨らみ、吐息はおへそが背骨側にへこむ）

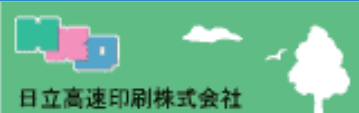


呼吸も立派な運動なんですよ！！  
体温が1度上がれば、エネルギー代謝は13%もUPします。  
是非、生活習慣の中にプラスしてみてください。

### 協賛企業

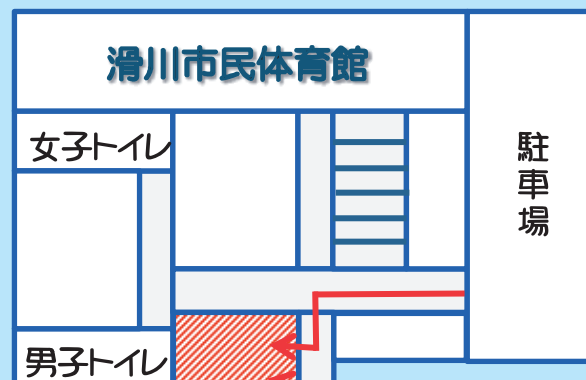
いろいろな場面でご協力  
いただいています

雌名観光バス(株)



## 事務所移転 しました！

体育館耐震工事により、ご迷惑をおかけしておりましたが、平成26年11月28日より下記に事務所の移転を完了し、業務を行うこととなりました。  
これまで同様、よろしくお願いします！



ぜひ、お気軽に  
お立ち寄りくだ  
さい。中でコー  
ヒーでもいかが  
ですか？



4/4

滑川ファミリースポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブ  
滑川ファミリースポーツクラブ

2015.1.20 No.4 6

＜メール＞namekawaclub060423@net1.jway.ne.jp

# 笑顔

〒317-0051 日立市滑川本町 1-21-1

日立市滑川交流センター内

滑川ファミリースポーツクラブ広報部会

TEL&FAX 050-8012-4788

＜ホームページ＞http://www.namekawaclub.jp



## あけましておめでとうございます



# 仲間の笑顔 この1年

目次

- \* P.1 【 仲間の笑顔この1年 】
- \* P.2-3 【 世界を感じる講演会&テニスカンプ報告 】
- \* P.4 【 Yoshie先生の新連載&事務所移転のお知らせ 】



1/4



# 世界を感じる講演会

ーワールドカップの舞台裏ー



元日本代表チームドクター池田 浩氏

10月25日(土)、滑川中学校において、元サッカー日本代表のチームドクターである池田浩氏による「世界を感じる講演会」を行いました。池田氏は、昭和36年生まれ。日立市立多賀中学校、茨城県立日立第一高等学校、順天堂大学医学部を卒業し、現在、順天堂大学医学部整形外科先任准教授、(公財)日本サッカー協会スポーツ医学委員会委員長を務められています。2014年ブラジルワールドカップでは、日本代表のチームドクターとしての大役を果たした、すごい方なのです。そんな方が日立市出身だったこと、御存じでしたか？こんな活躍している方を滑川ファミリースポーツクラブで、黙ってはいられません。滑川中の全面協力のもと講演会を実施しました。



会場設置や進行には、滑川中の校長先生をはじめ、多くの先生、生徒さんのご協力をいただきました。また、当日は、地域にお住まいの方々にも足を運んでいただき、代表チームの秘蔵ビデオから、選手の体調管理方法、ケガの予防、治療法などを聞くことができました。特に、ここでしか聞けない選手の一面などもお聞きすることができ大変充実した時間でした。今後も滑川ファミリースポーツクラブでは、クラブの活動を通して、世界で活躍できる人が育つことを期待し応援してまいります！



ー「世界を感じる講演会」に参加してー

去る10月25日(土)に行われた、池田浩先生をお招きしての「世界を感じる講演会」に私も参加させていただきました。世界で活躍するトップアスリートの皆さんの言葉には、強い信念と世界のトップで戦う苦労が感じられ、重みのある一言一言に感動しました。私も含めて、すぐに言い訳をしたり、諦めたりすることの多い現代人にとって、限界を作らない、自分を追い込んでそれを乗り越えて行けるトップアスリートの皆さんの姿は、「自分ももう少し頑張らなければ」「もっとやれるかも」と勇気を与えてくれました。そのような皆さんと昼夜を問わず関わり、サポートしている池田先生のご苦勞、それを家族のエピソードも含め面白おかしく語ってしまう、先生の気さくで温かい人柄に、日立にはこんな素晴らしい人がいたのだと改めて実感させられました。私たちも、滑川ファミリースポーツクラブの活動を通し、先生のような大きな温かい気持ちで、子どもたちをサポートし、世界に羽ばたく選手を育てられればと思います。皆さん、これからも決意を新たに頑張りましょう。

滑川ファミリースポーツクラブ副会長 木村 統



## 「山を体験しよう」 国立磐梯青少年交流の家



11月2日から3日までキッズキャンプに行ってきました。

秋晴れの最高に気持ちの良い天気の中、飯盛山を目指し8km以上の山間部のトレッキングに挑戦、貴重な洞門くぐりも体験出来ました。

うどん打ちを行った二日目は、雨と寒さに震える天候に急変しましたが、小学校4年生から中学生までの参加してくれた子ども達は、粉をこねたり、踏んだり、伸ばして切ったりと大変な作業でしたが、助け合い、協力してうどんを作りました。

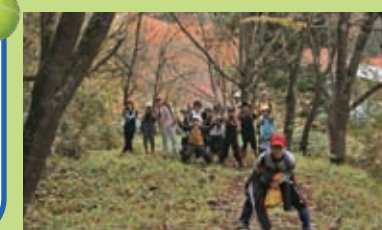
学校も学年も違う子ども達が集い、一緒にスポーツを楽しむ中で仲間になり、笑顔があふれる姿は、私たちのクラブ活動の支えであり、目標でもあります。

一人でも多くの方にスポーツを楽しんでいただき、かけがえのない仲間にもめぐりあえるよう、今後もこのような活動を続けていきたいと考えております。

滑川ファミリースポーツクラブ役員 佐藤 匡広



楽しかったことは、洞門くぐりです。めったに入れないところに入れたので良かったです。また、行きたいと思いました。



一人一人がテニスでレベルアップでき、その他にも貴重な体験ができて有意義な時間が過ごせたと思いました。楽しかったです。



一番楽しかったことは、うどん打ちです。小麦粉をまぜたものをふんだりしました。とても大変でした。でも、一生懸命に作ったうどんはおいしかったです。

