

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2回 姿勢

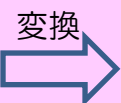
こんにちは。Yoshieです。立春も過ぎ、少しずつ春に近づいているようですが、まだまだ寒さは続いていますね。

第2回の今回は「姿勢」に着目してみたいと思います。皆さんは、”良い姿勢”ってどんなイメージを浮かべますか？私もしよっちゅう子供達に「姿勢をよくしなさい！」なんて怒鳴ってましたが・・・（苦笑）

日頃、姿勢を意識することって少ないですよね。

良い姿勢の基準（臨床運動学より）

- ・力学的に安定している
- ・生理学的に疲労しにくい
- ・医学的に健康
- ・心理学的に心地よい
- ・美的に美しい
- ・作業面から効率の良い

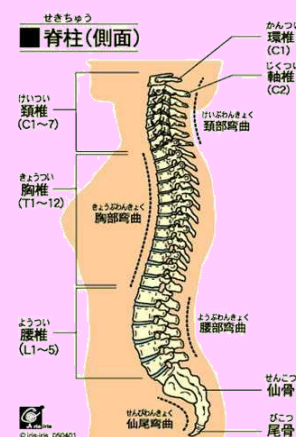


- ・足裏に体重がのっている
- ・歩行時にすっと脚が出る
- ・いつもより身体が軽い
- ・背筋が伸びている
- ・気持ち良い
- ・呼吸が楽に出来る

ちょっと左は難しく感じますが・・・右などのイメージに変換すると感じやすいのではないのでしょうか？

これから暖かくなり外へ出ることも多くなってくると思います。

是非、教室に参加して「良いイメージの姿勢」を体感してみませんか？お待ちしております。



協賛企業

いろいろな場面でご協力いただいています



椎名観光バス(株)

今年もスキーに行ってきました 1/31~2/1

- ・私は、このキャンプに参加してとても良い経験ができました。このキャンプで自然のこわさや楽しさなどにたくさんふれ合えてよかったです。そして日立ではなかなかふれ合えない雪で遊べてとてもきょうな経験ができてよかったです。また来年も行きたいです。（小5）
- ・僕は、このスキー教室に何度も参加していますが、何回参加してもあきない、面白さがあります。なので、ぜひ沢山の人に参加してほしいです。優しいコーチ達が待っています。（中1）

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

2015.3.5 No.4 7

＜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>



種目	チーム名	ペタンク	ユニカル	輪バザ	ストラックアウト	合計
1	スーパースター	2	6	42	14	64①
2	ドラゴンハート	5	1	31	14	51②
3	スリムスターズ	4	0	27	11	42③
4	100万ガエシ	2	1	12	13	28④
5	Y M T	3	0	9	12	24
6	K F M	2	9	2	13	26
7	☆ツイスターズ	2	7	20	11	40⑤
8	マスコ	4	5	30	12	51⑥

目次

- ★ P.1【メンバーズデー】
- ★ P.2-3【平成27年度教室案内&教室会員新規募集】
- ★ P.4【Yoshie先生の連載&スキー教室報告】

1/4

平成27年度教室案内 および 教室会員新規募集



●入会の申込み方法

クラブ事務局に電話で申し込みください。

★申し込み受付は、3/9（月）から 受付時間（平日13:00～17:00） ☎050（8012）4788

1. 継続会員の入会希望者を優先しています。ご了承ください。
2. 教室会員になるには、クラブ会員の登録が必要です。
会員登録は一年毎になり、前年度から継続される方も更新の手続きをお願いします。高校生以上2,000円 中学生以下1,000円

①対象者 ②活動日時 ③活動場所 ④会費 ⑤指導者＆資格 ⑥新規募集人数

かがやき健康体操

楽しく	わくわく	バランスボール	ピラティス
①成人男女 ②金曜13:30～14:30 ③滑川市民体育館 ④2,000円／月 ⑤Yoshie （健康運動指導士） ⑥若干名	①成人男女 ②金曜14:45～15:45 ③滑川市民体育館 ④2,000円／月 ⑤増子 千代美 （エアロビクスインストラクター） ⑥若干名	①成人男女 ②月曜19:00～20:00 ③滑川交流センター 交流室 ④2,000円／月 ⑤Yoshie（健康運動指導士） ⑥若干名	①成人女性 ②月曜 9:45～10:45① 月曜11:00～12:00② ③滑川交流センター交流室 ④2,000円／月 ⑤増子 千代美 （PFAレディスパークインストラクター） ⑥①締切り②5名
バランスボール9回コース ①成人男女 ②3ヶ月で9回 木曜13:30～14:30 ③滑川交流センター大会議室 ④4,500円／9回 ⑤Yoshie（健康運動指導士） ⑥詳細はお問い合わせ下さい。 ＊会員以外の方は別途、 保険料が500円がかかります。		男子のための 体幹力UP ①成人男性 ②日曜17:00～18:00 月2回 ③滑川交流センター大会議室 ④500円／回 ⑤Yoshie（健康運動指導士） ⑥詳細はお問い合わせ下さい。	

女子力UP講座

- ①成人女性
②5、7、9、11、2、3月の土曜
9:30～10:45 月2回
③滑川交流センター大会議室
④1,000円／2回
⑤Yoshie（健康運動指導士）
⑥詳細はお問い合わせ下さい。

親子体操

- ⑤小田倉 洋子
（保健体育教員免許）
富田 千恵子
（保育士・幼稚園教諭）

ほっぷ

- ①3、4歳児とその保護者
②月曜10:00～11:30
③滑川市民体育館
④10,000円／半期
⑥10組

すてっぷ

- ①5、6歳児とその保護者
②木曜15:00～16:30
③滑川市民体育館
④10,000円／半期
⑥10組

①対象者 ②活動日時＆指導者＆新規募集人数

桃色…北條 四郎（日本プロテニス協会認定プロフェッショナル
日本体育協会認定上級マスターテニス教師）
水色…斉藤 和博（日本テニス協会公認 上級指導員
ヨネックス㈱ アドバイザリースタッフ）

キッズテニス教室＊活動場所（スポンジは日高体育館、その他は日高テニスコート）
＊会費（Jr3は3,000円/月、その他は2,500円/月）

スポンジ

- ①幼稚園生～小学校低学年
②水曜16:00～17:00 若干名

Jr1

- ①小学校中学年～高学年
②水曜 17:15～18:15 5名
金曜 17:30～18:30 締切り
土曜①16:00～17:00 5名
土曜②15:30～16:30 3名

Jr3

- ①中学生
②月曜18:00～19:30 若干名

メルトン

- ①小学校低学年～中学年
②月曜17:00～18:00 若干名
火曜17:00～18:00 4名
金曜16:30～17:30 3名
土曜15:00～16:00 締切り

Jr2

- ①小学校高学年～中学生
②金曜17:00～18:00 締切り
土曜17:00～18:00 5名

＊その他、コーチ推薦による
選手コースがあります。

複合スポーツ

キッズ

- ①小学1～4年生
②水曜17:00～18:30
③滑川小学校体育館
④2,000円／月
⑤永盛 常雄
（サッカーコーチ）
小田倉 洋子
（保健体育教員免許）
その他外部指導員
（日立市体育指導員）
⑥10名

ソフトテニス

小学生

- ①小学5～6年生
②木曜17:00～18:30
③滑川小学校体育館
④2,000円／月
⑤小田倉 洋子
（インターハイ出場経験有り）
⑥若干名

中学生

- ①中学生
②月曜18:00～19:30
③日高テニスコート
④4,000円／月
⑤青木 正
（県ソフトテニス連盟理事長）
石井 啓子
（県レディースソフトテニス連盟会長）
⑥若干名

卓球

- ①小学2～6年生・中学生
②16:30～18:00
③滑川市民体育館2階卓球室
④2,000円／月
⑤成田 清治
（県シニア・ダブルス優勝経験あり）
肥塚 茂行
（ねんりんピック出場経験あり）
⑥10名

大人のテニス教室＊活動場所（日高テニスコート）

＊会費（中級は4,000円/月、その他は3,000円/月）

初級

- ①初心者
②火曜 9:30～11:00 締切り
水曜① 9:30～11:00 締切り
水曜②11:00～12:30 5名
木曜 9:30～11:00 締切り
金曜 13:00～14:30 締切り

初中級

- ①初心者～
②水曜13:00～14:30 3名

中級

- ①経験者
②火曜13:00～14:30 4名
金曜 9:30～11:00 4名

イベント年間予定

詳細はお電話・ホームページ・後日配布する
チラシにてご確認ください。

春

- 総会
- とうもろこし 苗植え
体験
- カレーパーティー



夏

- スポーツフェスタ
- 湖でキャンプ
- ダンボールハウス
キャンプ
- とうもろこし収穫祭

秋

- テニスキャンプ
- いも煮



冬

- 会員限定イベント
- スキー教室
- ウィンターキャンプ



バドミントン

⑤鈴木 三枝子（公認バドミントンコーチ・公認審判員の資格審査認定委員
全国大会出場経験あり）

おとな

- ①成人男女 ④1,000円／月
②第2・4月曜14:30～16:00 ⑥若干名
③滑川市民体育館

こども

- ①6才以上（親の参加も可） ④1,000円／月
②第2・4月曜16:30～18:00 親子の場合1,500円／月
③滑川市民体育館 ⑥若干名