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
2015.10.20 No.４９

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
〈メール〉namekawaclub060423@net1.jway.ne.jp　〈ホームページ〉http://www.namekawaclub.jp

ダンボールハウスに泊まったよ！

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN

8/22～8/23　1泊2日

●ダンボールハウスに参加して楽しかったことは、友だちとハウスを作ったり、トランプをしたり、みんなとおにごっこをしたことです。また、ダンボールハウスに参加して、みんなときょう力していい家を作りたいです。
●たからさがしのときにハンターがいてたのしかったです。まだ２年生だから２回しかやっていません。たからさがしのカードは７まいとりました。おもしろかったです。

目次
＊ P.1　【ダンボールハウス】
＊ P.2-3　【土っこくらぶ（収穫祭）&湖で体験の風をおこそう！ &なめかわスポーツフェスタ& ねんりんピック出場 &テニス３回コース &夏まつり】
＊ P.4　【Yoshie 先生の連載 &教室募集 &スキー教室のお知らせ】

Yoshie 先生の

がんたん　お手軽　気持ちいい

”身体の内側からキレイになろう！”

第4回　楽しくウォーキング！

こんにちは。Yoshieです。暑い夏も終わり、すっかり秋めいてきましたね。秋といえば、食欲、スポーツ、読書!!私は食欲!と言いたいのですが（苦笑）、スポーツの秋!ウォーキング大会、地域の歩く会、散歩等、歩く機会が増える季節ですね。
ここで大事なのは、靴選びです。最近は、デザインも色も格好良いものが増え、選ぶのに迷ってしまいますね。ポイントとしては、縦のサイズ（足長）と横の周囲径（足囲）のワイズを計測する。または、インソール等使用しても良いですね。大きい靴や合わない靴はアーチが崩れたり、偏平足や開張足、外反母趾等のトラブルが生じ、膝や腰に負担をかける原因となります。更にせっかく合う靴を買っても正しく履かなければ機能は得られません。下記の事項を参照にしてみて下さい。
あっ!!第１回目の足首回しをウォーミングアップに、第２回のキレイな姿勢で楽しんで秋をenjoyしましょう!!

ウォーキングシューズの正しい履き方

1．靴ひもをゆるめにし、かかとを２回”コンコン”して、かかとを靴にフィットさせる
2．指のほうのひもは、足指が動くくらいのきつさにして１本１本丁寧に甲に合わせる
3．甲（足首付近）は、足が靴の中にピタッとおさまるようにしっかり締める

靴の選び方

自分の足のサイズを測って、ちゃんとサイズの合う靴を履こう！
・甲がしっかり締められ、足にフィットする
・つま先に少し余裕がある
・靴の中で指が広がる
・土ふまずがしっかり支えられている
・かかとがしっかりくるまれて安定する
　踏んでつぶれるのはダメ
・足首が左右にぶれない
・かかとにクッション性があり、衝撃を吸収する

参加者を募集しています！

教　室	実施日	時　間	場　所	対　象	会　費
卓球教室	毎週月曜日	16：30~18：00	滑川市民体育館２階卓球室	小学２年生~中学生	2,000円/月
バドミントン教室（おとな）	第２・４月曜日	14：30~16：00	滑川市民体育館	６才以上、親の参加も可	1,000円/月
バドミントン教室（こども）		16：30~18：00			
女子力UP講座	11/14、21	9：30~10：45	滑川交流センター大会議室		1,000円/２回
男性のための体幹力UP講座	①11/15	①　9：15~10：15	滑川交流センター大会議室		500円/回
	②11/28	②16：00~17：00	滑川交流センター中会議室		

スキー教室のお知らせ　インストラクターつき

必ず滑れるようになります！

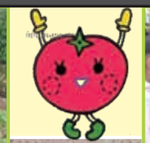
日にち　：　平成２８年２月６日（土）～７日（日）
場　所　：　猪苗代スキー場　（宿泊先：ナリ会津カントリークラブ）
対　象　：　小学3年生以上　（3年生未満は保護者同伴で可）
会　費　：　中学生まで　21,800円　／　大人　24,300円
＊その他、詳細はお問い合わせください

お問い合わせ・お申し込み：滑川ファミリースポーツクラブ　050-8012-4788（平日13時から17時まで）

協賛企業　いろいろな場面でご協力いただいています
㈱茨城テクノス 環境リサイクル部
伊藤園　椎名観光バス(株)　日立高速印刷株式会社　THE SUPER SPORTS XEBIO

夏！満喫

土っこくらぶ、収穫祭　7/5(日)



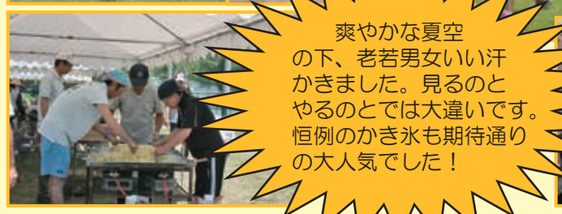
ミニトマト
インゲン豆に
とうもろこし。
スイカと
きゅうりも採って
「手作りカレーで
みんなで
ランチ！！」

湖で体験の風をおこそう！　8/2(日)～3(月)　国立磐梯青少年交流の家

磐梯山頂弘法清水にて

キャンプファイヤー
ピザ作り、初めてのｶﾇｰ
この経験はみんなの
心の栄養になりました。
みんなﾊﾞﾝｻﾞｰｲ！

なめかわスポーツフェスタ7/12(日)



爽やかな夏空
の下、老若男女いい汗
かきました。見るのと
やるのとでは大違いです。
恒例のかき氷も期待通り
の大人気でした！

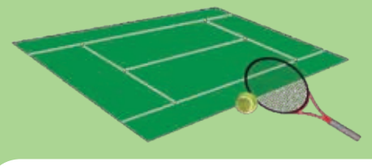
ねんりんピック おいでませ！山口2015

県代表で
出場決定！

滑川ファミリースポーツクラブ役員
土っこくらぶ指導者
高安　一夫　さん

10/17から行われる「ねんりんピックおいでませ！山口２０１５」にグラウンドゴルフで出場されます。（県代表5名）
今年の暑い夏も自主グループで週２回かかさず練習し、その他にも時々、自主練習している姿も見かけます。
「まず、予選を勝ち抜いて本選に出場できるよう頑張ってきます。」と高安さん。ねんりんピックでの活躍を期待しています。頑張ってきてください！

テニス3回コース



初めてラケットを握る子と経験のある子が一緒でしたが、とても楽しく３日間出来ました。
特に、低学年の子供達は、初めての体験の子が多く楽しそうでした。
テニスに興味を持ってくれたら幸いです。
コーチ　北條　四郎

夏まつり　8/8(土)

スーパーボール、シャボン玉などのくじ引きと昔なつかしい割り箸鉄砲。割り箸鉄砲は、賞品のお菓子をたくさん用意していましたが、子供たちは意外にも上手で、早々となくなってしまいました。あとはカップラーメン積み。制限時間内にバドミントンラケットに何個積めるかを競いました。子供から大人まで楽しみました。