

平成23年度 通常総会開催

平成23年度総会は、4/30（土）15:00～滑川交流センター大会議室で行った。出来るだけ多くの方に参加して頂きたいという願いを込め、総会前にイベントを催し、その流れで総会を実施した。

スケジュールは、次の様に非常にタイトなものであったが、スタッフの役割を少数精鋭で分担し、ほぼ予定通り実施することが出来た。

13:00～14:00	「みんなでストレッチをしよう！」	トレーナー	本多奈美さん
14:15～14:45	講演「動かすべきは筋肉ではなく関節！」	講演者	本多奈美さん
15:00～	クラブ平成23年度総会	出席者	役員、会員他
18:00～	懇親会「本多さんを囲んで」	参加者	役員、会員他

「みんなで元気にストレッチをしよう！」

滑川小学校体育館（震災により滑川市民体育館使用不可のため変更）の会場において、約50名の参加者は、床に寝そべったり、はいつくばったりしながら1時間みっちりストレッチを実施した。トレーナーの本多さんは、オクラホマ大学卒業でATC（全米アスレチックトレーナー）の資格を持っておられ、在米生活7年の経験をベースに、現在は東京で指導されたり、藤原紀香さんの専属トレーナーとして活躍されている。

今回、本多奈美さんをトレーナーとしてお迎えし、震災後の蓄積された疲労やストレスの発散、又肩こりや、腰痛、捻挫防止の一助になればという思いでお呼びしたものである。

実施前は相当きついものになるのではと思いきや、意外や意外、一見普段自分達がやっていた運動とほとんど変わらないなと思いつつ、1時間はあっという間に終了。普段その位はやっていたよと自負していたが、それが違ったのですね。体が軽くなったような爽快な気分浸れたのですから。



「動かすべきは筋肉ではなく関節！」

第Ⅰ部の運動の理論付けで裏打ちされ、その予防法についてお話し頂いた。

私の強く印象に残ったお話は、肩こりという肩、首、背中部分をマッサージしたり、肩たたきをしたりするものと思っておりましたが、実はこっている原因は前部の胸、鎖骨部分の張りがそうさせているとのこと、んんん??。前部のケアが必要なのだそうです。

この時間もあっという間に終了。本多さんには、今後も年に1度位は来場願えるよう強く要望しました。その時は、じっくりお話を伺えることも計画したいと考えています。



平成23年度 通常総会

絆づくり



永山会長

施設の有効活用



遠藤会長

地域の充実化



住谷課長

地域密着化活動



矢部校長

情報の活性化



竹澤顧問



さて、ストレッチ運動、講演会も終了し、いよいよ総会。講演会参加者の方に、少しでもクラブに関心をお持ちの方は引き続き総会参加を呼びかけるも、例年と同人数の20数名の方（会員で欠席の方からは委任状を預かっている）の出席を得て、コミュニティ推進会遠藤会長、市教育委員会住谷スポーツ振興課課長、滑川小学校矢部校長、当クラブの竹澤顧問をご来賓としてご出席頂いた。みなさんからご挨拶を頂き議事に入り、平成22年度の事業実績、収支決算の報告を行い、ついで平成23年度の事業計画、予算計画のいずれも承認された。

設立6年目の活動に入り、更なるステップアップした活動を展開すべく決意を新たに総会を閉じた。