

サークル紹介

卓球サークル



昨今の卓球ブームもあり多くの方々に興味を持っていただいている卓球です。

はーと貴生川スポーツクラブの卓球サークルとしても、楽しく活動し、より充実を図るために、ご興味のある方はぜひとも活動に参加していただき、楽しく身体を動かして健康を維持しながら、地域の輪を広げようではありませんか。

卓球サークル 小野山 郁夫

はーと貴生川スポーツクラブにおいて、2019年5月より卓球サークルが開始しました。

毎週木曜日に貴生川小学校体育館で活動しています。活動と並行して会員の勧誘にも力を入れ、現時点での会員数は12名となりました。次期には、3名の入会希望者がおられます。

卓球経験者・初心者と、技術・経験面での個人差はありますが、経験者が初心者を丁寧に指導し、経験者同士においては技術を磨き、発足当時に比べると全員がレベルアップしているのを感じます。

現状は卓球台が2台しかなく参加人数が多い日は、やむを得ず見学に回る会員もありますので、充実した活動のためにあと2台、卓球台の購入を希望します。

2020年度 会員募集

●入会金 (初年度のみ) 1,000円/1人

※ファミリー会員も人数分必要です

●年会費
個人会員
高校生以上 5,000円/1人
中学生以下 3,000円/1人
ファミリー会員 8,000円/1家族

●保険料 (スポーツ安全保険)

高校生以上 1,850円/1人
65歳以上 1,200円/1人
中学生以下 800円/1人

※種目によって別途参加料等が必要な場合があります

指導者・スタッフも募集中!!

専門的な技能・知識がなくても大丈夫です。体を動かすのが好きな方、イベントや教室の企画・運営をしてみたい方、広報誌の作成など、協力していただける方を募集します。

はーと貴生川スポーツクラブ事務局

〒528-0046 滋賀県甲賀市水口町三大寺437番地
貴生川小学校体育館内

TEL/FAX 0748-63-3709

直通携帯 070-2296-3709

HP <https://ha-tokibukawa.jimdo.com/>

事務所不在の事が多く、ご迷惑をおかけします。連絡・お問合せ等は事務局直通携帯にお願いします。



クラブだより

第21号

はーと貴生川スポーツクラブ

広げよう スポーツの輪 地域の輪 2020.3

発行/はーと貴生川スポーツクラブ

「子どもの運動習慣アップ支援事業」

幼児・児童にとって、多様な動きを楽しみながら、運動習慣を身につけることの重要性の啓発を目的として、運動あそびプログラムを取り入れた教室を「貴生川認定こども園」「信楽にこここ園」のご協力のもと実施させていただきました。笑顔一杯で一生懸命に走り回るこどもたちの姿に、スタッフも元気をもらいました♪



～活動報告～

「全国という舞台」 6年 中島 純鈴

私は、小学6年生の時に甲賀JACに入り、さまざまな大会に出場しました。特に印象に残っている大会は、全国小学生陸上競技交流滋賀大会、全日本びわ湖クロスカントリー大会です。全国大会は今年から種目が変わったコンパインドA (ハードル、走り高跳び) への出場を目指して、5年生の時から学校が終わってから甲賀市陸上競技場や小学校の体育館で毎日のようにハードルと走り高跳びの練習をしました。県大会前に両足太ももを肉離れしてしまい、大会当日両足にテーピングを巻いて大雨の中出場しました。走り高跳びでは、115cmで失敗してしまいあせったけど、大会前にテーピングに応援メッセージを書いてもらった方々のメッセージを読んで気合が出て、絶対に行くぞ!! という思いで頑張って優勝する事ができ、全国大会に行くことができました。

全国大会は横浜日産スタジアムであり、大きな舞台で緊張すぎて、スタートを出遅れてしまい、最後のハードルでも抜き足が当たってしまい満足ではありませんでしたが、自己ベストを出すことができました。結果は23位でしたが、全国の友だちと交流もでき、アスリート選手を間近で見ることができ、貴重な経験ができました。

全日本びわ湖クロスカントリー大会は、雪の中ありました。



5年生の時も出場しましたが、29位で終わってしまい、今年こそは8位以内を目標と思い走りました。雪がとけていて地面が悪くて走りにくかったけど、5位で入賞できてうれしかったです。ゲストで来ていた北京五輪で5000mに出場された小林祐梨子さんと一緒に写真を撮ってもらい、記念になりました。

これからの目標は、甲賀JACで学んだストレッチやトレーニングをいかして、ジュニアオリンピックや駅伝に出場できるように頑張りたいです。

今まで指導して下さったコーチ、応援して下さった方々に感謝しています。ありがとうございました。

甲賀JACの仲間へ

最初は、私も走りが速くありませんでしたが、自分の届く目標をもって、毎日コツコツ練習をし、強い気持ちがあれば達成できると思います。私のおすすめは、4分間のタバタトレーニングです。家でもできるので、ぜひやってみてください。みなさんの活やくを応援しています。

よかったです

こんな活動をしています!!

春

おでかけウォーキング
in信楽



健康体操



貴生川地域
スポーツフェスタ



夏

夏のお楽しみ会



自治振興会
ポッチャ大会

交流カローリング大会



秋

秋のバス旅行



稲刈り体験



里山あそび



滋賀県連絡協議会
カローリング大会

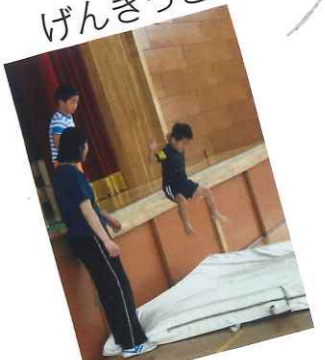


2020年度 年間プログラム

毎日を健康でいきいきと！無理なくスポーツ・カルチャーを楽しみながら友だちの輪を広げよう!!

種目	曜日・時間	場所	内容
サークル活動	バドミントン	火曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 各々が課題に取り組み熱心に練習しています。初心者にも、基礎から優しく指導します♪
	フリースポーツ	水曜日 10:00~12:00	宇川会館 伴谷交流センター 気軽に楽しくいろんなスポーツを楽しんでいます！
	パラエティクススポーツ	水曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 年齢、体力、運動技術にこだわらず、気軽に体を動かすことを目的とします。
	卓球	木曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 初心者から上級者まで、それぞれに楽しんでいます。一緒に活動する仲間を募集中!!
	バウンドテニス	金・土曜日 20:00~22:00	柏木小学校 体育館 狭いところでも気軽にでき、運動量も十分にあるスポーツです。
	バレーボール	土曜日 20:00~22:00	貴生川小学校 体育館 幅広い年齢層が集まって、和気あいあい練習しています。
子ども対象教室	スマイルスポーツ	第2・第4水曜日 16:30~18:00	貴生川小学校 体育館 小学生対象の運動あそびの場です。体を動かすことが好きになるよう、楽しく多種目を体験します。
	陸上教室	土曜日 9:30~12:00	甲賀市陸上競技場 貴生川小学校 体の動きの感覚づくり、体力、技術向上。スポーツの基礎となる「陸上競技」を学びます。
	げんきっこクラブ	土曜日 全12回程度	貴生川小学校 体育館 幼児対象の運動あそび教室。幼児期に大切な体づくり、お友だちづくりをお手伝いします。
カルチャー	手作り教室「なごみ」	第2・第4木曜日 13:30~16:00	貴生川地域 市民センター 折り紙、マスコット作りから編み物まで、口と手を動かしながら活動しています。文化祭にも出展。

げんきっこ



スマイル



陸上教室「甲賀JAC」

※事業によって別途参加費・消耗品費等が必要な場合があります

交流イベント (開催予定)

- ◇遠足 (春・秋) ◇サマーフェスタ
- ◇里山あそび ◇稲刈り体験
- ◇カローリング大会
- ◇合同スキー教室

自治振興会共催事業

- ◇スポーツフェスタ ◇ハイキング
- ◇健康体操

みなさん
ご一緒に!

