

# NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ12月予定表

【種 目】	【対 象】	【日 ち】	【時 間】	【会 場】	【持ち物】
キッズバスケット (土曜日)	幼児～小学3年生	※事務局にお問い合わせください。	13:00～14:00	アリーナ	
ミニバス	小学生	※事務局にご確認ください。			
バドミントン (毎週月曜日)	小学生～一般	6日、13日、20日、27日	18:30～20:00	第2体育館	上履き タオル 飲み物
レスリング	幼児～中学生	※事務局にご確認ください。			
卓球 (毎週木曜日)	小学生以上	2日、9日、16日、23日、 <b>30日休み</b>	18:30～20:00		
ヒップホップダンス ① (日曜日)	4歳～小学4年生 ※初心者向け	5日、12日	11:00～11:50		
ヒップホップダンス ② (日曜日)	小学3年生～中学生 ※経験者向け		12:00～12:50		
ZUMBA® (金曜日)	中学生以上	10日、17日	20:00～20:45		
美クササイズ (毎週月曜日)	高校生以上	6日: バランスボール 13日: ストレッチリング 20日: 自重トレーニング 27日: 青竹ふみ	13:30～14:30		
スマイリッシュ教室 (毎週木曜日)	中高齢者	2日: 健美操 9日: 3B体操 16日: ノルディックウォーキング (晴天時: 屋外シューズ、飲み物、 タオルをご持参ください) 23日: 健康ヨガ <b>30日: 休み</b>	13:30～14:30		
ヨガ (毎週土曜日)	中学生以上	4日: 鳥本先生 11日: 西川先生 18日: 西川先生 25日: 鳥本先生	10:00～11:00		
ピラティス (土曜日)	中学生以上	4日、18日	20:00～21:00		
一般テニス: 土曜日 一般テニス: 日曜日	中学生以上	<b>11月～来年3月までナイターはありません</b> 5日、12日、19日、26日	9:00～12:00	テニスコート	運動靴 タオル 飲み物
ジュニアテニス (毎週土曜日)	小学生	4日、11日、18日、25日	9:00～12:00		
F. C. UNNAN	中学生	※事務局にご確認ください。			
キッズサッカー	幼児～小学3年生	26日	10:00～11:00	アリーナ	

## 【事務局からのお知らせ】

- 当施設は、12月29日(水)～1月3日(月)まで休館し、1月4日(火)から開館いたします。
- 教室時間や内容変更、休講などの連絡、教室中止の連絡方法は、事務局からのLINE連絡、ホームページ、その他連絡とします。(LINEは表紙のQRコードを読み取って友達追加してください)

# Yu-Gaku

## 加茂スポーツクラブ会報

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ事務局 (加茂 B&G 海洋センター事務所内)

TEL : (0854) 49-7100

FAX : (0854) 49-8440

MAIL : bgkamo@bg-unnan.com

LINE ホームページ



2021  
12  
December

日程は、ホームページで確認できます！窓口横のラックにも設置してありますので、ご自由にお取りください！

## レスリング県大会、教室生出場～👊

10月31日(日) 島根県レスリング選手権大会が松江工業高校で行われました。幼年～中学生までの教室生21名が出場し、多くの選手が入賞しました。大会結果は以下の通りです。(敬称略)

氏名	学年	区分	結果	氏名	学年	区分	結果
原 清史郎	幼年(年少・年中)	軽中量級	優勝	持田 光紀	小1・2年生	重量級	準優勝
佐藤 永琉	幼年(年少・年中)	重量級	優勝	持田 陽海	小3・4年生	中量級	第3位
前島 樹生	幼年(年長)	軽量級	優勝	松原 圭亮	小3・4年生	中量級	優勝
柿田 大翔	幼年(年長)	中量級	第3位	吾郷 綺咲	小3・4年生	重量級	優勝
持田 遥輝	幼年(年長)	重量級	優勝	石橋 壇	小5・6年生	軽量級	準優勝
佐藤 央理	小1・2年生	軽中量級	優勝	吾郷 煌介	小5・6年生	軽中量級	優勝
伊藤 晶	小1・2年生	軽中量級	準優勝	石橋 晨	小5・6年生	中量級	第3位
中村 陽太	小1・2年生	中量級	第3位	松原 壮亮	小5・6年生	重量級	優勝
原 虎乃介	小1・2年生	中量級	第3位	錦織 楓真	中学生	軽量級	優勝

## レスリング全国大会、教室生出場～👊

11月5日(金)～7日(日) 熊本県の熊本市総合体育館にて「第38回全国少年少女選手権大会」が開催され、県大会を勝ち抜いた6年生の選手が出場しました。

大会は新型コロナウイルス感染拡大防止策を徹底し無観客で実施。緊張のする中、練習の成果を發揮して、出場した選手それぞれが3位入賞、ベスト8の成績をおさめました。2年ぶりの全国大会、無観客試合等これまでにない経験の中、選手それぞれが成長できた大会になりました。

今後のレスリング教室の活躍を期待しています。

選手、指導者の皆様、サポートしている保護者様、お疲れさまでした。



【出場選手】



【全国大会の様子】

大会結果は以下の通りです。(敬称略)

小6の部

【30kg】 第3位: 石橋 壇

【42kg】 第3位: 松原 壮亮

【33kg】 ベスト8: 吾郷 煌介



## スマイリッシュ教室の紹介です♪

10月21日(木)ノルディックウォーキング教室にて4名の参加がありました。歩行運動を補助し、運動効果を上げる2本のポール(ストック)を使用して、気持ちいい秋晴れの中ふれあいの丘までウォーキングをしました。

初めて公園に来たという方もいて会話も弾み、久しぶりの屋外での教室に、教室生の笑顔が見られました。ノルディックウォーキングは、季節を問わず誰でも簡単に始められ、専用のポールを使用することで、効果的な「有酸素運動」ができます。ぜひご参加ください。

### 【スマイリッシュ教室】

○日 時 毎週木曜日 13:30~14:30

○内 容 第1週：健美操 第2週：3B体操 第3週：ノルディックウォーキング 第4週：健康ヨガ



【準備運動の様子】



【ウォーキングの様子】



## 今年最後のナイター練習一般テニス教室☆彡

10月30日(土)、一般テニス教室の皆さんによる「ナイター交流戦」が行われました。この交流戦は、今年最後のナイター練習に合わせて行われたものです。

当日は、17名の教室生が集まり2チームに分かれて団体戦を開催！会員が代わる代わる対戦相手を交代し、全員と対戦できるよう工夫しながら行われました。参加した皆さんは試合中「お願い!」、「OK!」など声を掛け合いながら和気あいあいとプレーを楽しんでいる様子でした。中には、「半年に1回はこういう交流会ができるといいね!」という意見もありました。ナイター練習ができなくなるのは名残惜しいですが、今後の活動がより楽しくなるきっかけとなった夜のような様子でした。



【ナイター交流戦の様子】

## 雲南市チャレンジデー2021開催しました☆彡

毎年5月の最終水曜日に全国一斉に開催されるチャレンジデーは、対戦相手の自治体と住民の運動実施率を競いあうスポーツイベントです。今年は新型コロナウイルス感染症の全国的な拡大の影響で10月27日(水)に開催されました。海洋センターでは、島根県ソフトボール協会主催の「ASOBALL(あそぼーる)」に加茂こども園の園児36人の参加があり、夕方からは加茂スポーツクラブ練習会に硬式テニス教室、FC.UNNAN(中学生サッカークラブ)、レスリング教室の参加がありました。レスリング教室練習会には、石飛厚志市長が飛び入り参加し、教室生と一緒に汗を流しました。加茂中央公園(スポーツの丘・ふれあいの丘)では、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会が行われ、多くの市民がスポーツに親しみました。

チャレンジデーは「住民の健康づくり」や「地域の活性化」を図ることを目的として実施されています。この機会に、それぞれのライフスタイルに合わせて、1日30分程度・週5日間の運動を行う習慣をつけましょう。海洋センター、加茂中央公園では目的に合わせて様々な運動・スポーツを楽しむことができますので、健康づくりにご利用ください。

【対戦結果】雲南市 参加者数 15,353人(人口 37,039人)参加率 41.5% ※銀メダルを獲得  
常陸太田市(茨城県) 参加者数 25,602人(人口 50,284人)参加率 50.9%



【ASOBALL】



【グラウンドゴルフ大会】



【レスリング教室】

## ヒップホップダンス教室生今年度初！ダンス披露

10月31日(日)、加茂中央公園ちびっこ広場にて「ハロウィンで公園ピカピカプロジェクト」が行われました。この催しは、雲南市商工会加茂支部青年部さんと雲南市の市民団体の「ママじかん and お父さんと一緒」さんが企画・運営し、開催されたものです。大人と子ども合わせて約50名がハロウィンにあわせ思い思いの衣装をし、ちびっこ広場遊具のペンキ塗りや広場内の清掃活動、お菓子ラリーが行われました。

この行事に併せ、スポーツクラブのヒップホップダンス教室の教室生17名がダンスを披露！今年度初めてのダンスで、行事を華やかに盛り上げました。教室生は、「なんか緊張する!」と言いながらも当日集まった方々の前で堂々と練習の成果を発揮していました。

昨年はコロナ禍で発表の機会がなかったヒップホップダンス教室。待ちに待った披露の場で、うれしさも倍増、思い出に残る発表になったことと思います。発表された皆さん、ご協力いただいた保護者の皆さん、イベント関係者のみなさんありがとうございました。



【ダンス披露の様子】