

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.9

スマイル

通信

だれでも どこでも いつでも スポーツを！

「スポーツ健康講座(第7回)」開催 2018.9.16 稲城市総合体育館

● ● ● テーマは“よくわかる体と動きのしくみ(バランス編)” ● ● ●



今回で7回目となるiクラブ主催の「スポーツ健康講座」を9月16日(日)9:30より、稲城市総合体育館・ミーティングルームにて開催し、スポーツ愛好者・指導者など15名の参加がありました。

前回に引き続き、理学療法士の今井良輔先生が講師を担当し、「バランス」について、解剖学・運動学などの観点から実技を交え解説しました。

座学では、「バランスの力学的しくみ」「バランスのセルフチェック」「バランス改善トレーニング」



などを解説、実技では、受講者の「バランス能力のチェック」から始まり、「足部のケア」「体幹機能エクササイズ」「重心移動エクササイズ」「動的バランスエクササイズ」などをおこないました。

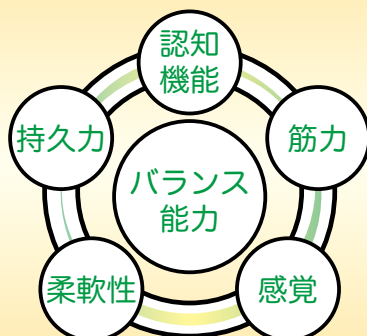
講師の丁寧な個別指導などもあり、受講者がバランスについて理解を深めると同時に、バランス能力を改善するためのトレーニング方法を習得する良い機会となりました。

バランスいいね!!



iNagi city
© K.Okawara・Jet Inoue

バランス能力を改善するために



バランスは多くの要素によって成り立ちます

- ・バランス能力に関連する身体機能の改善(筋力、柔軟性など)
- ・他要素の代償機能を高めます
- ・要素間の関連性を調整します
- ・対象者のバランス能力に適した動作課題を選択します(少し難しい程度)

多様な環境や課題によって、バランス能力に関連する多くの要素に働きかけることが重要

バランスは多くの要素により成り立っています。バランス能力の改善には多様な環境や課題により、バランス能力に関連する多くの要素に働きかけることが重要です。

イベント・講習会

「稲城市主催 平成30年度・第1回介護予防サポーターフォローアップ研修」に
iクラブが講師を派遣しました。 ～ 介護予防サポーターなど20名が参加 ～



稲城市では、平成15年から転倒骨折を予防するための地域展開型骨折予防事業を実施しており、同事業推進の一環として平成30年7月20日(金)、稲城市消防署講堂において、「平成30年度・第1回介護予防サポーターフォローアップ研修」を開催しました。

当日は転倒骨折予防教室・体力測定会などのサポートをしている介護予防サポーター 20名の参加がありました。

iクラブは同研修にて講師を担当しました。研修内容は、「体力測定の方法」「測定の際の被験者への説明の仕方」「脳トレ」など実習を交え講師がわかりやすく解説し、充実した研修会となりました。

プログラム(教室)紹介 ～～～ 新設プログラム ～～～

エンジョイ・フラ教室



エンジョイ・フラ教室では、心地良いハワイアンソングに合わせてフラの基本ステップやハンドモーションをわかりやすく指導します。

初めての方でも楽しむことができ、ハワイの自然を体で表現することで心も豊かになります。ぜひ一緒にアロハを感じながら踊りましょう。

〈開催日時・場所〉

毎月、第1・3水曜日

13:00～14:10

総合体育館・柔道場にて開催



脳活体操教室



認知症の予防対策として脳活が注目を集めています。物忘れ・認知症を予防したい、無理なく楽しみながら運動をしたい方などに最適な運動です。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった、普段とは異なる慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。

〈開催日時・場所〉

毎月、第2・4水曜日

13:00～14:00

総合体育館・柔道場にて開催



夏休みいろいろスポーツ体験教室

幼児・小学生体操教室



「幼児・小学生体操教室」を、8月1日(水)、3日(金)の両日、稲城市総合体育館・柔道場にて開催しました。幼児(年少～年長)32名、小学生(低学年)20名の合計52名の参加がありました。幼児向けには、エビカニ体操、柔軟体操、ブリッジ、馬・カエル・クモ歩きなど遊びを取り入れた運動のほか、跳び箱・ミニトランポリン・鉄棒などの練習を、小学生向けには、ブリッジ・壁倒立・倒立前転・側転のほか、鉄棒・跳び箱などの練習をおこないました。参加したこどもたちは、のびのびと体操を楽しんでいました。

キッズテニス教室



「キッズテニス教室」を、8月6日(月)稲城市総合体育館・メインアリーナ、7日(火)長峰小学校体育館にて開催しました。両日の参加人数は小学生45名、昨年の参加者も多くみられました。フラコ・テニスクラブのコーチの熱心な指導のもと、こどもたちは皆上達が速く試合に夢中でした。

水泳教室



「水泳教室」を、7月21日(土)、8月11日(土)の両日、長峰小学校のプールにて開催し、小学生27名の参加がありました。両日も天候に恵まれ、3班編成で教室を実施し受講者のレベルにあわせた指導をおこないました。今回は前回参加者も多く、実践的なクロールの練習に励み完成形を習得することができました。9月の水泳授業にそなえ平泳ぎのキックとスイムを練習し、ポイントをつかむことができました。

インフォメーション

「iクラブ交流会」を開催します!!

～ 平成31年3月10日(日) 稲城市総合体育館 ～

日 時 平成31年3月10日(日)午後

場 所 稲城市総合体育館(予定)

内 容 各教室の発表など

※詳細は後日各教室にご案内する予定です。

ホームページ
を見てね!



URL <http://www.inagi-iclub.org/>

レストラン・パークヒルのご案内

こどもから大人まで楽しめるレストラン

iクラブ会員割引

駐車料金2時間無料



レストラン
パークヒル

総合体育館

TEL 042-331-8383

営業時間 平日11時～19時(土・日・祝日11時～21時)

※定休日: 第2、第4月曜日

場 所 稲城市総合体育館の横(2階)

駐車場 有 (総合体育館西駐車場205台)

レストランご利用のお客様は2時間無料

割引 iクラブ会員証各自ご提示で、お食事代金の10%OFF
(ドリンク、デザートは対象外とさせていただきます。
お会計時 iクラブ会員カードをご提示いただきます)

よくあるご質問 Q&A

Q1. 総合型地域スポーツクラブってどんなクラブ?

A1. 地域住民が運営するスポーツクラブです。たくさんの種目があり子供から高齢者まで誰でも参加できます。生涯を通した健康な体づくりと、コミュニティの場の提供を目的とします。

Q2. 民間のスポーツクラブとどこがちがうの?

A2. 大きな違いは非営利の経営組織(NPO)であることです。スタッフをはじめ会員の皆様が納める会費で運営しています。

Q3. 会費(参加費)はどうなっているの?

A3. 会員の皆様には年会費を収めていただきます。プログラムごとに別途参加費を払っていただきますが、参加費は一般の方より安い料金で参加できます。

Q4. 年会費、参加費はどのように使われていますか?

A4. 主に事務局の人件費や運営のために必要な経費(印刷費、通信費、パソコン・音響など備品購入費)に使われます。事務局の業務は、会場予約、会費の会計処理、収支報告、税務処理、メール・電話対応などです。参加費は主に指導者への謝金、会場費、教室で使用する備品等に使われます。

Q5. 教室の種目はどのように決めるのですか?

A5. 月1回の会議で、20名ほどのスタッフが、市民が必要としているものは何かを議論しながら決めていきます。決まったことは体験会を実施して、参加者が多く集まれば継続的なクラスとしていきます。

Q6. 「iクラブ」のプログラム(教室)は、どれでも参加できるの?

A6. 年齢や体力に合ったプログラムに、いくつでも参加することが可能です。ただし、会員のプログラムや満員で参加できない場合もありますので、事務局にお問い合わせください。

入会(年会費)のご案内

■一般会員(中学校卒業以上) 3,000円

■子供会員(中学生以下) 2,000円

■家族会員(同居の家族) 5,000円

※上記以外にプログラム毎に別途会費が必要です。
会社などの団体会員もあります。

●詳細は、下記にお問い合わせください。

《iクラブ事務局》

火曜日～金曜日 12時～16時

TEL 042-331-8866 080-2029-1323

E-mail inagi-i.club@nifty.com

受付場所はこちらのQRコードから➡

