

稲城総合型地域スポーツクラブ
iクラブだより

No.13

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10回)」開催

2022年9月11日
稲城市総合体育館
ミーティングルーム

。。。テーマは「よく分かる体と動きのしくみ(姿勢を正して肩こり解消)」。。。



肩こり解消法を解説



アーチェリーの姿勢で肩甲骨の運動

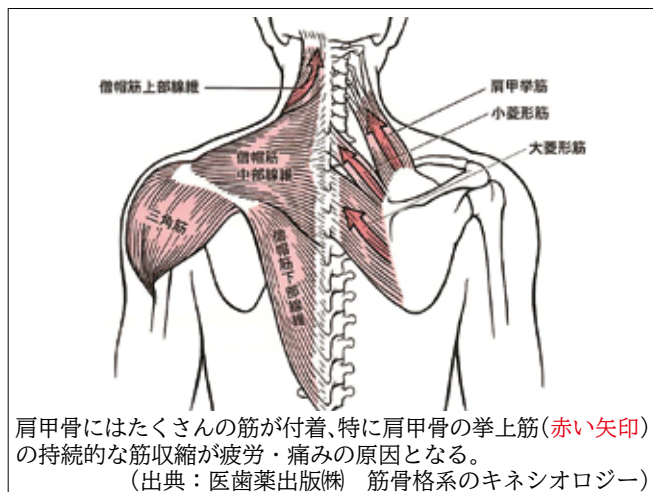
今回で10回目となる、iクラブ主催のスポーツ健康講座が、9月11日(日)、稲城市総合体育館・ミーティングルームにて開催され20名の参加がありました。理学療法士の今井良輔先生が講師を担当、「よくわかる体と動きのしくみ」と題し、「肩こりの解消方法」について、解剖学、運動学などの観点から解説しました。

講座では、「姿勢の崩れによる肩こりのメカニズム」「肩こり解消のための運動やストレッチ」「肩こり予防のための姿勢」などを指導しました。

参加したアスリート・運動愛好家が、肩こりの原因と解消方法の知識を得る良い機会となりました。



肩ストレッチの練習



肩甲骨にはたくさんの筋が付着、特に肩甲骨の挙上筋(赤い矢印)の持続的な筋収縮が疲労・痛みの原因となる。

(出典：医歯薬出版(株) 筋骨格系のキネシオロジー)



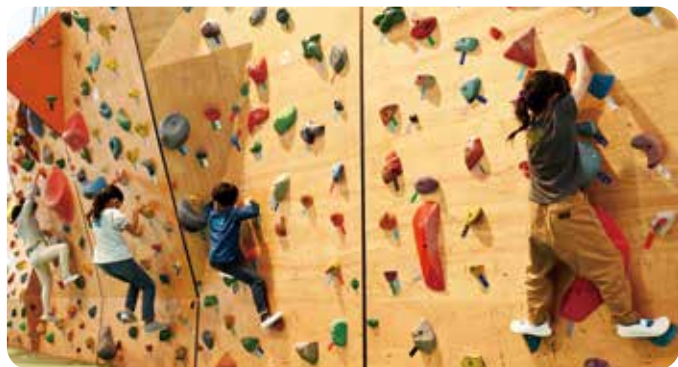
参加者の肩の状態をチェック

イベント・講習会

スポーツの日・スポーツフェア iクラブ無料体操教室開催

～ 10月10日 稲城市総合体育館 ～

10月10日(月・祝)、稲城市総合体育館にて、稲城市主催の「スポーツの日・スポーツフェア」が開催されました。iクラブは、ボルダリング、親子体操、ストレッチポール、フラダンスの4種目の無料体験教室を開催しました。4教室で計153名の参加者が各種目を楽しみました。



“2022年度・第1回介護予防サポーターフォローアップ研修会”に iクラブが講師を派遣

● ● ● 介護予防サポーターなど18名が参加 ● ● ●

稲城市が平成15年より推進している、転倒骨折予防のための地域展開型骨折予防事業の一環として、7月6日(水)、稲城市消防署講堂にて、“2022年度・第1回介護予防サポーターフォローアップ研修会”を開催しました。同研修会には、転倒骨折予防教室をサポートしている介護予防サポーターや自主グループのリーダーなど18名の参加がありました。

iクラブは介護予防サポーターフォローアップ研修の講師を担当し、高齢者に実技指導をすることを意識した体操の指導方法や、測定器具の正しい使い方などの講習を行いました。

実技実習では、「憧れのハワイ航路」の曲に合わせて、バランス能力の向上を目指す体操の指導方法を分かりやすく解説しました。



膝の悪い高齢者向けの座位バージョンの練習



一般高齢者向けの立位バージョンの練習



握力計の正しい測定方法を習得



iクラブ(チア・キッズダンス)メンバー ダンスを披露

Iのまち・いなぎ市民まつり ～10月23日 総合グラウンド～



いなぎ市民まつりが、10月21日(金)～23日(日)、稲城中央公園で開催されました。

23日(日)、総合グラウンドでiクラブ・チアダンス教室148名、キッズダンス教室30名が元気いっぱいのダンスを披露しました。



新企画

インタビュー第1回 気になるあの人

ハギタ ツネマツさん

Q. ご出身とその後はいかがですか？

A. 新潟県佐渡島の出身です。30歳の時に東京に出てきて、戦争を体験し軍需工場での労働経験もあります。今は押立で暮らしていて、スポーツ広場まで片道20分間自転車を漕いで来ています。良い準備運動になりますし、広場に来ない日は体が目覚めません。今年で92才になりました。

Q. iクラブでグラウンドゴルフ(Gゴルフ)を始めたきっかけは？

A. 友人の誘いがありiクラブに入会して始めました。2年くらいになります。

Q. iクラブでのGゴルフの魅力は何ですか？

A. メンバーの皆さんが明るく感じの良い方ばかりで教室の雰囲気がとても良いです。いつも気持ち良くプレイしています。

Q. 若い時に何かスポーツをされていましたか？

A. 佐渡島では陸上の短距離走が得意種目で100メートル11秒3と俊足でした。ライバルと県大会への出場を競っていました。

Q. 健康の秘訣は

A. 美食をし過ぎないことです。家内も同郷で、昔ながらの美味しい佐渡の料理を作ってくれるのが健康の秘訣だと思います。腹筋運動も欠かさずやっています。



プレイ中、姿勢よく歩く姿が印象的でした



プロフィール
新潟県佐渡島出身
稲城市押立在住
グラウンドゴルフ
教室所属

インタビューを終えて

90代とは思えない若さの要因は、運動が得意な方にありがちな、運動に対して過度な頑張りがなく、好きな事続ける良い意味で自分のペースで生きていらっしやることだと感じました。(南多摩スポーツ広場 インタビュー S.K)



最新の開催日程などは
ホームページをご覧ください。
<https://www.inagi-iclub.org/>



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指のアルコール消毒・マスク着用などのご協力をお願いいたします。各種プログラムの開催が変更または中止となる場合がありますので、ご承知おきください。



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. 年会費はどのように使われていますか？

A3. 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、メール・電話対応、会費の会計処理、収支報告、税務処理などです。

Q4. 会費(参加費)はどうなっているの？

A4. 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会費(参加費)をお支払いいただきます。会員の会費(参加費)は一般の方より安い料金となります。会費(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

ご入会いただきますと、会員参加費が適用になります。

一般会員(中学校卒業以上) 3,000円 家族会員(同居の家族) 5,000円

子供会員(中学生以下) 2,000円 ※会社などの団体会員もあります。

※レストラン・パークヒルの割引特典があります。

iクラブ事務局

〒206-0821 稲城市長峰1-1
(稲城市総合体育館2F)

窓口開設：火曜日～金曜日12時～16時

TEL 042-331-8866

E-mail info@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

TEL 042-331-8383

場 所 稲城市総合体育館の横(2階)

営業時間 平日11時～19時(土日祝11時～21時) ※定休日：第2・第4月曜日

駐車場 総合体育館西駐車場(205台) 2時間無料(当店ご利用のお客様)

割 引 iクラブ会員証各自ご提示で食事代金の10%OFF(ドリンク・デザートを除く)

