

発行日:平成31年1月11日

発行者:阪南AC理事会

発行所:阪南市鳥取三井 21-6

会員の皆様におかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年、クラブ運営にご理解ご協力を賜り、また大きな事故もなく活動ができましたことに対しまして、スタッフ一同から厚くお礼申し上げます。誠にありがとうございました。

さて、平成の年が今年で最後となりますが、皆様が元気に仲良く楽しくスポーツ活動ができますことをお祈りいたしますとともに、倍旧のご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。

一年間、素晴らしい仲間と一緒に気持ちのいい汗を流しましょう。

I 各体験教室の様子



親子たいそう教室

月曜日…午後2時～3時…大体育室
B面で、2・3歳幼児と保護者のペア
15組が、2人の指導員のもとに、軽
運動に始まり、走ったり、リズムカル
に踊ったり、遊具を使っているいろな
動きを保護者と一緒に、みんなで楽し
く体験しています。

また、この教室では、教室に参加で
きない小さな子ども達の安全を確保
するため、「保育スタッフ」を配置し、
教室の時間中保護者と幼児が、楽しく
参加できるようにしています。

脳トレ麻雀教室

火曜日…午前9時30分～午後1時…
クラブハウス・ユニオンで、午前午後とも2
卓を囲んで、指の運動と脳トレに励んでいま
す。参加者の皆さん(1日平均16人)はメ
キメキと腕を上げ、脳の活性化と仲良し化を
図っています。

教室内のイベントとして、山下会長の発案
で「麻雀祭り」が行われました。2月には第
3回目を開催されます。イベントに参加し、
段位の条件をクリアされた方は昇段できま
す。現在の最高位は5段です。

また、めったに揃わない「役満」を完成さ
れた方たちがおられます。大三元(ダイサン
ゲン)2人、四暗刻(スーアンコ)2人。み
なさん、にんまり喜びに浸っていました◎



健康・体力づくり教室

水曜日…午後1時～2時15分…西鳥取公民館で、成人男女17人が指導員2人と、静的な脳トレ体操やストレッチ体操、動的なリズム体操で、動きを楽しんでいます。

終始ゆっくりとしたバックミュージックが流れ、曲に癒されながら運動ができます。取材時は、12月でしたので、クリスマスソングが流れており、指導員のみなさんの心にくい気配りを感じました。

※指導員から、男性が2人なので、たくさん男性の方に参加してほしいとのことでした。

男性が増えれば、より面白い動きを考えてくれそうです。



エンジョイスポーツ教室

水曜日…大体育室B面…成人・午後3時～5時、小学生・午後4時～5時で開催しており、現在は成人女性1人、小学生5人が活動しています。

成人の部は、ストレッチ体操に始まり、基本的なウオーキングトレニングやショートテニスをして楽しんでいます。

また、小学生の部は、以前開催していた親子スポーツに参加していた子どもたちが、引き続き運動を楽しんでいます。

新年度からは、『チャレンジスポーツ教室』に改称し、成人の部はショートテニス・ソフトバレーボール・卓球をより楽しめるように、基本の動きを習得し、スポーツを楽しむための「チケット制」の教室を開催します。

新規会員の方はもちろん、会員の皆様でもチャレンジしてみませんか。腕前が一段と磨かれるかもしれません。

小学生の部は、低学年を対象にいろいろなスポーツにチャレンジできるプログラムを考えています。



リトルスポーツ教室

土曜日…午前9時10分～10時10分…大体育室A面で、幼稚園児から小学生高学年までの子どもたち20人が、ボール運動や縄跳び、鉄棒や跳び箱、マット運動など、走ったり、跳んだり、蹴ったり、投げたり、器具や用具を利用して、いろいろな「動き」を体験しています。



ヒップホップダンス教室

- ①初級：土曜日・午後1時30分～3時、大体育室A 18人
- ②中級A：水曜日・午後5時～6時30分、東鳥取公民館 25人
- ③中級B：土曜日・午後5時15分～6時45分、東鳥取公民館 13人
- ④上級：水曜日・午後6時30分～8時30分、東鳥取公民館 11人
- ⑤パンキング初級：金曜日・午後5時15分～6時45分、東鳥取公民館 18人
- ⑥パンキング上級：土曜日・午後7時～9時、東鳥取公民館 14人

二人の指導員が6教室・99人のレベルに合わせた指導を行っています。

初級クラスの子どもたちが、成長とともにダンスのスピード感や動きのキレが増し、中級から上級へとレベルアップしていけるように、教室をクラス編成しています。

また、毎年12月にサラダホールで開催しています「ダンスパフォーマンス」や、大阪府総合型地域スポーツクラブの交流大会などに参加して、日頃の練習成果をみなさんに披露しています。

※パンキング：ヒップホップダンスのうち、ステップよりも手の動きがメインとなるダンス。



練習風景



スポーツクラブ交流大会



ダンスパフォーマンス 2018

太極拳教室

土曜日・午後1時～4時半…あ
たごプラザで、成人男女10人が
活動しています。

約1時間のストレッチ体操で入
念に体をほぐしたあと、演武の基
本練習を行っています。指導員の
方は、「もっと、たくさんの方に体
験してほしい」と参加者のぞうか
を希望されています。是非、教室
を覗いてみましょう。

太極拳教室の皆さんも、色々な
機会で自分たちの演武を披露し、
一般の皆さんにご覧頂いていま
す。

※私的に台湾を訪れた際に現地
の方と親しくなり太極拳を通じて
友好を深められている方がおられ
ます。



いずみ楽楽フェスタ



あたごプラザまつり



スポーツクラブ交流大会


Ⅱ 各チームの様子

卓球

月曜日…午後1時～3時、
土曜日午後1時～3時…大体育
室A面で、成人男女約10
名が、楽しく、仲良く取り組
んでいます。

ショートテニスやソフトバ
レーボールで活動されている
方も楽しんでおられ、総合型
クラブの特徴を十二分に活用
されています。

今年も2月2日に阪南AC
杯卓球大会を開催します。
たくさんの方に参加をお待ち
しています。日頃の練習成果
を思う存分に発揮し、皆さん
で大会を盛り上げましょう。




ショートテニス

月曜日…午後1時～3時、
土曜日午後3時～5時…大体育
室A面B面で、成人男女約
30名が、楽しくプレーして
います。

初心者から経験者まで、た
くさんのみなさんが一緒にプ
レーしています。

毎年4月には「阪南AC杯
ショートテニス大会」を開催
しています。今年度の大会を
目指して、少し腕を上げてみ
ませんか。「チャレンジ教室」
をしようずに活用してみてください。



ソフトバレーボール

水曜日…午後7時～9時・
小体育室、土曜日午後3時～
5時・大体育室B面で、成人
男女約20名が、楽しく賑や
かにプレーしています。

毎年行われている阪南市ソ
フトバレーボール大会には、
2ないし3チームが参加し、
上位入賞しています。最近
は準優勝はするものの、優勝
から遠ざかっています。

日頃の活動のように大会で
も笑顔でプレーしてソフトバ
レーボールを楽しみましょう



Ⅲ その他の情報

①第2回納涼会

8月5日18時から、「中国料理やぐら」で行いました。26人が参加し、初対面の方もたくさんおられ、高校の先輩・後輩の関係であったことがわかったり、痛み止めの注射をしながらか運動を続けていることや、ビール好きなのにマイカーで来たから飲まなかった方、いつものようにグチャグチャになって調子を上げてた方、何はともあれ冷たいビールが潤滑油となりあちらこちらで話が弾み、会員相互に楽しく愉快地に親睦が図られた一夜でした。

②料理教室

料理教室を開催して今年で5年が経ち、大阪湾の旬の魚をほぼ食べつくした感があります😊。参加された皆様からは続けてほしいとの有難いお言葉を頂戴しましたが、そこはグッと涙を堪え（少々オーバーでした）、今回を最後に本教室を終了します。参加くださいました皆様、長い間ありがとうございました。またスタッフの皆様、いつも楽しく美味しい献立をありがとうございました。お疲れ様でした。