

スポクラニュース

'19 新春号(No.95)

発行責任者/北村智恵
編集委員/三浦三枝子
沢井千香子

●新年ごあいさつ

スポーツクラブ21東山台 理事長 北村 智恵
あけましておめでとうございます。

会員の皆さま、地域の皆さまには、スポーツクラブ21東山台の活動に温かいご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。

いよいよ「平成」最後の、そして新しい年号の幕開けです。私達の街、東山台はちょうど平成の始まりとともに街開きし、「スポーツクラブ21東山台」はクラブ発足二五年を迎えます。この間、さまざまな変化がありつつも、現在は八つのサークル活動を中心に、スポーツを通してあらゆる世代の方々へ心身の健やかさと交流の場を提供しています。



新年度も恒例となりました「東山台ウォークラリー」や「プール開放」、毎月行っている「こころ寝工クササイズ」を引き続き実施します。また、西宮市放課後子供教室事業として土曜日午前の「**体育館開放イベント**」と、季節ごとの「**ハイキング**」も予定。地域に根ざした活動を行っていきたくと思っています。



スポーツクラブ21東山台は誰でも気軽に参加できること、好きな種目を選択できること、それぞれのレベルに応じて楽しめることを目指し、地域のスポーツクラブとして地域住民が運営しています。地域の方々のたくさんのご参加をお待ちしています。

最後になりましたが、皆さまのご健康とご多幸を祈念申し上げます。



●新企画「コミュニティスポーツ」の成果

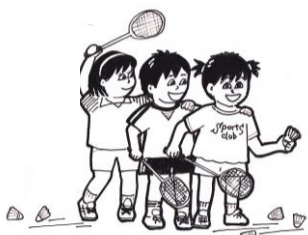
スポーツクラブ21東山台では今年度の新しい取り組みとして「**コミュニティスポーツ**」を企画しました。地域住民の方なら大人・子どもを問わず、どなたでも気軽にスポーツを体験し楽しんでいただけます。

今年度の種目は「**ハイキング**」、「**クオーターテニス**」、「**バドミントン**」の三種類。ハイキングは春、GW、秋、冬の年四回。毎回一〇〜二〇名が参加。クオーターテニス、バドミントンは土曜日午前中に体育館開放事業として行いました。四〜七月の前期八回、九〜十二月の後期八回に分け、小学生、初心者の方を含め一三一名という参加を得ました。体育館では毎回、準備運動にエクササイズやストレッチを取り入れ、楽しい雰囲気と健康づくり、スポーツの喜びを知っていただくことを目的としました。誰でも無理なく、個人のレベルにあわせてスポーツに触れる場になればという思いです。また、この事業は放課後子供教室の一環として、青愛協からも協賛をいただいております。



ます。たくさん子ども達が遊びに来てくれるよう、用具もすべて用意して開放しています。

次年度もさらに充実して、開催を予定していますので、乞ご期待!



●有馬温泉へハイキングに行きました!

今回は、有馬温泉周辺を散策する中級コースを企画しました。

一〇月二八日(日)は晴天に恵まれ、一〇歳から七〇歳代までの一五名がJR西宮名塩駅に集合し阪急バスで有馬温泉に向かいました。

有馬温泉のバス停からすぐの妙見寺参道を登って行くと、西国三十三カ所のお寺の名前が付いたお地藏さんが迎えてくれました。

妙見寺で小休止。落葉山山頂を過ぎ、有馬三山への分岐点からは**鼓が滝公園**に向かって下つていきました。鼓が滝は大変きれいな清流でした。

公園で昼食を取り、帰路につきました。ロープウェイ乗り場の横を抜け、かんぽの宿・銀の湯・金の湯で入浴する組と別れ、温泉街を散策しました。バス乗り場へ入浴組とまた合流し、西宮名塩駅に到着後解散しました。事故なく、全員無事に帰られたことがスタッフとしては満足です。

今後、地域の方々に気軽にスポーツを楽しんでもらうことと、スポーツクラブ21東山台の活動を理解していただくため、ハイキングを定着させていきたいと思っています。



次回は二月三日(日)、初級コース、伊丹の毘陽池方面のハイキングを計画しています(裏面参照)。楽しみにしてください。



スポクラニュース



スポーツイベントラリー

●第6弾「サッカー大会&キックターゲット・サッカーボウリング」

一月四日(日)、東山台小学校グラウンドにて「サッカー大会&キックターゲット・サッカーボウリング」を開催しました。

当日はスッキリとした秋晴れで、小学生・未就学児・大人合わせて七四名の参加がありました。

サッカー大会では、普段子ども達を応援している保護者の皆さんVS子ども達の対戦もありました。気合い十分の大人達は翌日の体調が心配されるほどの過熱ぶり、大人の本気がみえ「絶対に負けられない戦い」がそこにはありました。

大人気のキックターゲットでは「やったー入ったー!」「むずかしい!」等と子ども達のはじけるような笑顔をたくさん見ることができました。サッカーボウリングでも子ども達は楽しそうにチャレンジしていました。



ゆっくり続けることが大切だよ~



ごろ寝エクササイズ

回覧等でお知らせしておりました1月13日(日)のごろ寝エクササイズは**1月20日(日)に変更**になりました。ご了承ください。※2月・3月は17日(日)

- 毎月1回(第2または第3日曜日)午前8:30~9:30
- 東山台小学校 クラブハウス(地域交流室)
- 参加費1回100円(保険代等) ●バスタオル等持参

●「親子体操」冬編が始まります!

春は新しいスタートのときです。「親子体操」冬編はそんな子ども達を応援しての開催です。

今回は、もうすぐ入園の幼児から、まだまだママと遊びたい小学三年生までとその保護者が対象。ふとこころ深く、子ども達が大好きな先生が、楽しい遊びや夢中になって何度もやりたくなるサーキットのメニューを用意して待っています。

昨年のモローツな暑さのなかで開催した夏編では連続して来てくれた親子が数組いました。平均台を一人で歩けるようになったり、お兄ちゃん・お姉ちゃんと同じように高いとび箱からピョンと跳んだり、みんな自分のやりたいことに挑戦していました。ちよつとスリルを味わいたい、できた自分を見てほしい、子ども達はそんなことを願っています。お父さん・お母さんもいつしよに、ぜひ体育館に遊びに来てください。スタッフも待っています。

スポーツクラブ21 東山台の親子体操

今回の「冬編」は幼児~小学3年生のお子さんとその保護者が対象です!小学校の広い体育館でボールやとび箱、平均台などを使って楽しく遊びましょう!!新入園・新入学のお友達もぜひご参加ください!



- 1月14日(月・祝)、2月11日(月・祝)、3月21日(木・祝) ※1回だけの参加もOK
- ★午前10:00~11:15 ※受付は当日15分前~
- 東山台小学校 体育館
- 対象/幼児~小学3年生とその保護者
- 参加費/親子で1回300円(保険代等) ※追加1人150円

- 講師/立溝 湧一氏
アクティブアシスト代表
関西大学大学院修了
児童期における遊びの重要性を研究
大阪を中心に活躍
塩瀬公民館にて「元気っす」開催中
- 持ち物/上履き、飲み物、タオル、普段使っているボール

ハイキングに出かけよう!

今回は公園や遊歩道をつないで伊丹の街を10kmほど歩く初級コース。解散後は伊丹郷町の散策、ショッピング、休憩などご自由にお過ごしください。

JR 中山寺駅~伊丹昆陽池・緑ヶ丘公園~JR 伊丹駅

- 2月3日(日) ※雨天中止
 - 集合 9:50 JR西宮名塩駅 歩行者デッキ(オアシス側駅入口) 10:15 各停乗車
 - 解散 JR伊丹駅 14:00頃予定(解散後は自由)
 - 参加費 100円(交通費は含みません)
 - 持ち物 飲み物・昼食・レジャーシート・雨具等(昼食は昆陽池を予定しています)
 - 交通費 西宮名塩~中山寺200円・伊丹~西宮名塩320円 ※子どもは半額
 - 参加申込み 1月22日~30日 東山台小学校体育館横の掲示板に申込用紙を用意。必要事項を記入し応募箱に入れてください。
- ※小学生以下のお子様だけの参加はできません。保護者が同伴してください。

