ひとり1スポーツ 地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、また、初心者から競技志向の人まで、誰でも参加でき、気軽にスポーツを楽しめる地域スポーツクラブを紹介します。
スポーツを通して爽やかな汗を流してみませんか。
問スポーツ振興課☎(632)2737

第3回 豊郷元気！スポーツクラブ

クラブの概要

▽設立　平成23年8月。
▽種目数　13種目。内容などは右下の表の通り。
▽会員数　410人。
問豊郷元気！スポーツクラブ☎(643)0800(豊郷中学校体育館内)

スラックライン

ライン(2点間に張り渡したベルト)の上を歩いたり、トリックとよばれる技を繰り広げたりするスポーツ。現在、女子世界ランキング1位の須藤さんが指導してくれます。

子どもから大人までアットホームで自由な雰囲気の中、活動しています。私と一緒に、スラックラインを楽しみませんか。

須藤美青(みお)さん(インストラクター)

卓　球

体格や年齢にかかわらず、子どもから大人まで一緒になって楽しむことができます。

教えてくれるコーチもとても優しくて、楽しく通っています。

左上から
菊地颯一郎くん(下川俣町)、小池克明くん(岩曽町)、米田苺愛(まいたもえ)ちゃん(豊郷台2丁目)、仲山里奈ちゃん(竹林町)、仲山陽奈ちゃん(竹林町)、篠原千里ちゃん(真岡市)

サッカー

小中学校の部活などでサッカーに励む子どもたちが、さらに向上心を持って参加しています。元栃木SC選手の高井さんが丁寧に指導してくれます。

栃木SCの時に応援していただいた恩返しがしたいと思って臨んでいます。サッカーを大好きになってほしいですね。

高井剛さん(インストラクター)

■内容(一部抜粋)

種目		会場	曜日	時間
弓道		豊郷中学校弓道場	月・木	午後7時30分～
エアロビクス		豊郷(区)	月・金	月＝午後7時30分～ 金＝午前10時30分～
グラウンドゴルフ		豊郷台グラウンド	火	午前9時30分～
ソフトテニス	一般向け	豊郷中学校体育館	火	午後7時30分～
	小学生向け	豊郷中央小学校体育館	水	午後7時30分～
硬式テニス		田原農業改善センター	木	午前9時30分～
3B体操		豊郷(区)	金	午前9時～
卓球	ジュニア	豊郷中学校体育館	木	午後7時30分～
	一般		金	
親子バドミントン		豊郷中学校体育館	月	午後7時30分～
太極拳①		海道小学校体育館	木	午後7時15分～
太極拳②		帝京大学アルファーアリーナ	金	午前10時30分～
スラックライン		海道小学校体育館	月	午後７時30分～
TGサッカースクール	アスリートコース	豊郷中学校校庭	火	午後７時30分～
	エンジョイコース	豊郷中央小学校体育館	土	午後5時30分～

■費用

会員区分	大人	子ども	シニア	家族	夫婦
年間会費	5,400円	3,000円	3,000円	10,800円	7,200円
月割り会費(1カ月当たり)	450円	250円	250円	850円	600円

コラム ひとり1スポーツ モチベーションの維持

単発でスポーツをすることは難しくないですが、それを継続することは一気にハードルが上がります。自分のレベルに合わせて楽しく継続するには、ウオーキングの歩数を増やす、試合・大会にエントリーするなど目標を決める、一緒にスポーツを楽しむ仲間や飽きないプログラムをつくるなど、無理なく継続できる工夫をしましょう。スポーツの活動記録を残すなど、いろいろなツールを活用するのもいいかもしれません。

スポーツをすることで、体力づくり、生きがいづくり、そして、健康づくりからコミュニティーづくりなどさまざまな効果が期待できます。市では、「活動に参加してみたい」「自分の地区でも地域スポーツクラブを設立したい」という人を募集しています。詳しくは、スポーツ振興課☎(632)2737へお問い合わせください。

「豊郷元気！スポーツクラブ」について、動画で紹介しています。ぜひご視聴ください(欄外参照)。

◎映写機マークのある写真に、アプリをダウンロードしたスマートフォンまたはカメラ付きタブレットをかざすと、10月上旬から、AR(拡張現実)で動画をご覧いただけます。設定方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。
◎また、市HP「宮愉快動画館」では、これらの動画をはじめ、さまざまな市の動画をご覧いただけます。右のQRコードからご覧ください。

▲スマートフォン・タブレット用QRコード

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。区＝地区市民センター、出＝出張所、涯＝生涯学習センター、参＝うつのみや表参道スクエア、コ＝地域コミュニティセンター、活＝市民活動センター、HP＝ホームページ、✉＝Eメールアドレス、