



元気な笑顔
たらぎの力

あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.7 10月号

「秋の日はつるべ落とし」と言いますように、日暮れが早くなり、朝夕の寒さも増してきました。皆様お体の調子はいかがでしょう？

当クラブでは、10月20、21日のえびす祭りでの参加、10月31日野外活動での“観月ナイトハイク”11月8日には、会員の方々やクラブ同士の交流会等盛りたくさんの行事が行われます。どうぞ、気軽に、楽しく参加してみたいかがでしょうか？そして、健康づくりに、ふれあいの場に、足を運んでみませんか？

11月の種目別日程

種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	交流館石倉	倉原 クニ子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	13, 27
3B体操 レクリエーションダンス	武道館	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	4, 11, 18, 25
シルバーエアロビクス	交流館石倉	田崎 一美先生	第2・4 火曜日 午前9時30分から	10, 24
キッズエアロビクス	交流館石倉		第2・4 土曜日 午前10時から	14, 28
バドミントン	町民体育館	西 達彦先生	毎週 火曜日 午後7時30分から	3, 10, 24
卓球	町民体育館	西 辰郎先生	毎週 水曜日 午後7時30分から	4, 11, 18, 25
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前10時から	5, 12, 19, 26
ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第1・3 木曜日 午後7時から	12, 19
フットサル	総合グラウンド	吉田 悟先生	第1・3 火曜日 午後7時から	3, 17
ウォーキング	総合グラウンド(晴天) 町民体育館(雨天)	村山 直先生	第2 土曜日 午前10時から	14 (中山運動広場)
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 金曜日 午後6時30分から	6, 13, 20, 27
ミニバスケット	黒肥地小学校体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後7時から	12, 19
	町民体育館			26
テニス	八日原 テニスコート	竹中 忍先生	毎週 土曜日 午後1時から	7, 14, 21, 28
			毎週 日曜日 午前10時から	1, 15, 22, 29
フラワーアレンジメント	研修センター 中会議室	坂田 陽子先生	第2 火曜日 午後8時から	10
			第4 水曜日 午前9時30分から	25
ゴルフ	球磨ゴルフセンター	彌永 磨先生	毎週 土曜日 午後2時から	7, 14, 21, 28
こけ玉と山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	第3 土日曜日 午前9時から	21
野外活動		斉藤 哲男先生	午前8時から	15 (金峰山) 予定

※町民体育館で行われる教室につきましては、**体育館シューズ**をお持ち下さい。

※涼しくなりましたが、こまめに水分補給をおこない、脱水症や熱中症には充分気をつけて下さい。



スポーツ振興くじ助成事業



SAQトレーニング！（今、注目のトレーニング方法）



SAQとは？

スピード(Speed)

◎直線的な動きの場面での「トップスピード」を指します。陸上競技の100mが代表的です。サッカー、ラグビーなどでも直線的なスピードが要求されるシーンは多くあります。



アジリティ(Agility)

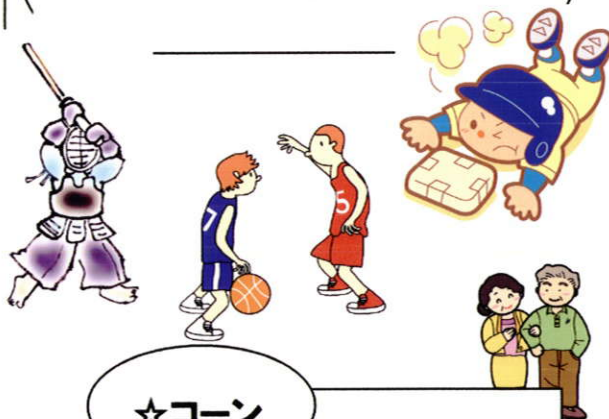
◎「敏捷性」のことで、素早い方向転換や切り返し、左右や後方への早い移動のことを指します。サッカー、バレーボール、バスケットボール、格闘技など多くのスポーツで必要とされる動作です。

姿勢やバランスが重要になるためそれらを重視したトレーニング内容となります。



クイックネス(Quickness)

◎「静止状態からの速い反応と動作」のことを指します。最初の数歩をいかに無駄なく、スムーズに加速をするか、野球の盗塁が代表的な例です。サッカーやバスケットボールでは、360°の方向にスタートを切るか予測できず、どんな状況にも対応する必要があります。



☆ラダー

最大の特徴は調整力の向上。自由に動くのではなく、設定された枠(ラダー)の中に調整しながら足を入れて素早く動いていきます。

神経系の改善、敏捷性に必要なフットワークと速い動作を身に付ける事ができます。

ラダー(はしご)



☆ミニハードル

膝をしっかり引き上げ、リズムカルにアクセントをつけた動作を意識することで、主にランニングの向上を目指します。

ハードルの高さを目標に膝を引き上げることで股関節を大きく使うことができ、ランニングやジャンプ系のトレーニングに有効的です。

☆コーン

コーンからコーンへその距離感をとらえながら様々なステップや方向転換を行い素早い切り替え動作を鍛えます。

正しい動作と姿勢を意識することで競技動作における敏捷性を身に付けることができます。



ミニハードル



コーン

◎SAQトレーニングを行うことで、スポーツにおける「高速の動作を獲得するための運動神経の活性化」や、身体を効率よく動かすための身体能力を鍛え、「身体の正しい使い方を向上する」ことができます。(科学的に体系化した、トレーニング方法です。) 財団法人熊本県スポーツ振興事業団より



だんだんと寒くなりますが、
寒い時期ほどストレッチをしましょう



1, 2!
1, 2!

