



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.3 6月号

初夏の候、皆様お体の調子はいかがでしょう？

全日本中学校陸上選手権（全中）の予選を兼ねた、第25回道中学校陸上選手権が、6日県民総合運動公園陸上競技場で行われました。多良木中学校の恒松里奈さんが、女子3年800メートルと共通1500メートルで2冠を制しました。また、800メートルでは、標準記録を超える2分17秒15で優勝し、全中の切符を手に入れました。素晴らしいですね。鳥取での全中でがんばっててください。

7月の種目別日程

種 目	場 所	指導者	開催日	日にち
太極拳	武道館	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前9時30分から	9, 23
3B体操 レクリエーションダンス	町民集会場	川口 伸子先生	毎週 水曜日 午後1時30分から	7, 14, 21, 28
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	13, 27
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	10, 24
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	6, 13, 20, 27
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	7, 14, 21, 28
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	1, 8, 15, 22 29
ニュースポーツ	町民体育館	尾方 誠也先生	第2・4 木曜日 午後7時00分から	8, 22
フットサル				お休み
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	10(総合グラウンド)
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	2, 9, 16, 23 30
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	1, 8, 15, 22
	町民体育館			29
テニス	八日原 テニスコート	竹中 忍先生	毎週 日曜日 午前10時から	4, 18(郡体予備 日), 25
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	13
			第4 水曜日 午前9時30分から	28
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	10, 17, 24, 31
こけ玉と山野草	武道館駐車場	竹下 保正先生	第4 日曜日 午前9時から	25
野外活動	研修センター 中会議室	斉藤 哲男先生	第5 金曜日 午前9時から	30 (雨天時は8月2日)

※7月は郡民体育祭関係でスポーツクラブの開催日が変わる事があります。

※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。



スポーツ振興くじ助成事業



日本3B体操・レクリエーションダンス

◎クラブに入部して、毎週水曜日が待ちどおしくなりました。指導者の先生をはじめ会員の皆様が気さくで、のびのびと参加できて生きがいを感じています。

体調も良くなり、今後も体力の続くかぎり出席したいと思います。(みなさん、笑顔でがんばっています。)



◎リズムにのって体を動かすと、帰りは気分もすっきりなり、体が軽くなります。
◎仲間とおしゃべりをしながらストレスもふきとんでいきます。



◎特別講演「スポーツにおける勝負脳」

日本大学大学院総合科学研究科教授 林 成之氏より

☆選手の才能を磨く7つのいい習慣

- | | |
|-----------------|--------------|
| ① コーチ、選手を好きになる | ② 話は感動して聞く習慣 |
| ③ 繰り返し考える習慣 | ④ 素直な性格を磨く |
| ⑤ 何事も興味を持つ習慣 | ⑥ 自分がヤツテやる |
| ⑦ 損得抜きに全力投球する習慣 | |

この7つの習慣を鍛えると、その選手はすごい力を発揮する条件を揃えたことになります。難しいですが、とても大切なポイントだと思います。(各大会や日常の練習に向けて、参考になればと思います。)



お知らせ

☆郡民体育祭のためお休みの教室。

◇ゴルフ教室
・7月 3日

◇テニス教室
・7月11日
雨天の場合
・7月18日
になります。



ふれあいの場に足を運んでみませんか？

野外活動

ペットボトルロケット製作

☆7月30日(金) 午前9時から

☆研修センター中会議室で製作し、総合グラウンド陸上競技場にて打ち上げをします。参加者は20名までです。(7月20日まで あいあいスポーツクラブたらぎ事務局へ)

