



あいあいスポーツクラブたらぎ通信 Vol.10 1月号

元気な笑顔
たらぎの力

新春の候、寒さも一段と厳しくなりましたが、皆様お体の調子はいかがでしょう？
1月2日、3日に放映されました箱根駅伝は、今年で89回、1920年（大正9年）に誕生しました。マラソンの父として知られる金栗四三氏らの「世界に通用するランナーを育成したい」との思いからです。今では、毎年数多くのドラマが生まれ、予選会にも数多くの箱根ファンが詰め掛けています。そして、見る者にも感動を与えてくれます。

（箱根駅伝公式 Web サイトより）

キッズエアロビクス教室



◎ダンスが大好きなお友達です。

いろんなジャンルに挑戦しながら、楽しくレッスンを頑張っています。イベントや技能検定にもチャレンジしています。

第2・第4土曜日、午前10時から交流館石倉で活動しています。

テニス教室



◎テニスは、強打しなくても、ゆるいボールをうまくコントロールすれば、十分相手と対抗でき、80歳を超えても十分可能だそうです。



毎週日曜日、午前10時から八日原テニスコートで活動しています。

☆スポーツと歯の関係・・・！！

歯の機能はおもに食べ物をかみ砕くことですが、スポーツの現場においては、咀嚼（そしゃく）によって集中力がアップしたり、筋肉の動きが活発になったりと言われていいます。実際に咀嚼すると「唾液のなかには NGF（神経成長因子）というホルモンがふくまれており唾液の分泌とともにこのホルモンの量が増えるからです。」また、噛む筋肉を動かすことで握力や背筋力もアップしその情報が全身に伝わるのでウォーミングアップされた状態になります。その他、平衡バランスや動体視力のアップなどの効果もあります。

（東京歯科大学スポーツ歯学研究室 石上恵一教授より）



来月(2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	福屋 ヤス子先生	第2・4 金曜日 午前 9 時 30 分から	8, 22
3B体操と 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	6, 13, 20, 27
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	12, 26
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	9, 23
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	5, 12, 19, 26
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	6, 13, 27
ダンス	交流館石倉	山本 矩子先生	毎週 木曜日 午前 9 時 30 分から	7, 14, 21, 28
ニチレクと ニュースポーツ	町民体育館	黒木 峰幸先生		不定期
ウォーキング・ コンディショニング	保健センター	村山 直先生	第2 土曜日 午前 9 時 30 分から	9
陸上	多目的総合グラウンド	湯上 深先生	毎週 火曜日 午後 6 時 30 分から	5, 12, 19, 26
ミニバスケット	町民体育館	那須 英文先生	毎週 木曜日 午後 7 時から	7, 14, 28
	宮ヶ野小学校体育館			21
テニス(硬式)	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	3, 10, 17, 24
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	12
			第4 水曜日 午前 9 時 30 分から	27
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	お休み
ソフトテニス	町民体育館	山崎 隆一先生	毎週 土曜日 午後 7 時から	2, 9, 16, 23
フラダンス	交流館石倉	椎葉 美代子先生	毎週 木曜日 午後 7 時から	7, 14, 21, 28
野外活動		斉藤 哲男先生		お休み



スポーツ振興に助成事業

○カラダの教科書「調整力」ってなんだ？(Sports japan より)

反復横跳びやボール投げに必要とされる敏捷性と巧緻性という体力要素です。調整力＝筋力、瞬発力、持久力、柔軟性などを適切に組み合わせてスポーツなどの動作を積極的に調整するのは神経系、..動作を指令したり調整したりする中枢神経(脳と脊髄)とその指令や間隔を伝える末梢神経(運動神経や感覚神経など)の役割です。神経系の働きによって運動中の姿勢のバランスをうまく調整し運動をすばやくじょうずに行う能力を調整力といいます。