

フラット  
自然体験  
教室

# 雲上に遊ぶ 白馬岳登山



雲海の上に頂を見せる後立山連峰、その先に見える穂高の山々、遠くに富士山や南アルプスを仰ぎながら、メンバーは言い知れぬ「至福の時」を感じていたに違いありません。クラブの白馬岳登山は、雨で2年間中止になっていた鬱憤を晴らすかのように、空も雪も岩も花も鳥たちもこやかに私たちを迎えてくれました。8月2日～3日、蓮華温泉から登るコースはアプローチが長いことで有名。途中、白馬大池小屋で一息つくも、実はそこまでは序章で、それからが本当の「登山」。ちょっとぼて気味のメンバー(スタッフの方がバテていたという説も...(-\_-))もありましたが、それぞれの目標を見事に達成。思い出深い登山になりました。下山途中のメンバーの会話はもっぱら来年の登山。蓮華温泉につかりながら「また来る時にも笑っておくれ♪」



## 第2回 FCフラット U12サッカー大会

一生懸命走り抜いた熱き戦い

8月23・24日の両日富山市山田総合グラウンドにおいて、県の内外から12チームが参加して、第2回目となるフラットカップを開催しました。

予選リーグとなった23日は、強い風が吹き荒れボールコントロールも思うようにいかない状態でした。それでも選手達は、力を振り絞りゴール目指して精一杯のプレーを見せてくれました。

翌決勝トーナメント当日(24日)は雨の心配もされましたが、みんなの熱気どころか持ちこたえてくれました。よいコンディションの中で日頃の練習の成果を充分に発揮してくれました。大会運営にご尽力いただきましたFCフラットのスタッフはじめ保護者の皆様、本当にご苦労さまでした。



<決勝トーナメント結果表>

フラット杯	優勝 山室中部スポ少
	次勝 第一翼スポ少
	3位 フェンテ大野FC Jr.有終東
城山杯	優勝 FCフラット
	次勝 エヌスタイル
	3位 FCマルーン
さわやか賞	アミスタ八尾FC
敢闘賞	大徳スポ少

HOME PAGE ホットな情報が満載!!みんな見に来て下さい。



http://www.fuchusports-c.jp

### フラット活動報告

- ★第4回 フラットジュニアスポーツフェスタ 5月11日(日)開催(春季大会)
- ★第5回 フラットバドミントンフェスタ 5月18日(日)開催
- ★春の自然体験教室 中山遊歩道 6月8日(日) 剱岳の展望台中山(1255メートル) 軽登山コースにチャレンジしました。
- ★祝! 全国大会出場決定 宮野スポーツ少年団 ソフトボールチーム 第22回全国小学生男女選手権大会富山大会において 宮野スポ少女子が全国大会出場を決めました。
- ★チームフラット(ドッジボール)準優勝おめでとう! 7月21日(月・祝)第18回アルビスカップにて見事、準優勝。 ※一部詳細はHPにて公開中です。ぜひご覧下さい。

NAKATANI PRINTING 気軽にスポーツが楽しめる地域社会づくりをサポートしています。 株式会社 なかたに印刷 〒939-2741 富山県富山市婦中町中名1554-23 TEL(076)465-2341(代)FAX(076)465-2340 URL http://www.nakatani-p.co.jp

発行/NPO法人ふちゅうスポーツクラブ 〒939-2727 富山市婦中町砂子田1-1 婦中体育館内 TEL&FAX 076-466-4333 info@fuchusports-c.jp

スポーツを楽しむ人のためのクラブ広報紙

Vol.9 2008.9.20

Fuchu Sports Club TOYAMA JAPAN

NPO法人

ふちゅうスポーツクラブ

会員数 931名(9月16日現在)

http://www.fuchusports-c.jp



この秋から...

あなたも

Let's try!!

# 生徒募集中!

締切間近!!

## 小学1・2年生ちびっこスポーツ教室



- 開催日/10/11~11/29 (各土曜)(8回)
  - 時間/19:00~20:30
  - 場所/婦中町体育館アリーナ
  - 対象/小学校1、2年生(各々)
  - 受講料/¥4,000
  - 定員/各20名(先着順)
  - 指導者/婦中地区体育指導員
- ※定員になりしだい締め切ります。

★1年生コース  
〈投げる・走る・蹴る・受ける〉など遊びの中から基本的な動きを学びます。

★2年生コース  
マット運動やボール遊びをはじめ、学校では体験できないトランポリンなど、たくさんの運動が体験できます。

## パワーヨガ教室in神保

- 開催日/毎週金曜日
- 時間/20:00~21:00
- 場所/神保コミュニティセンター 多目的ホール
- 受講料/¥2,000/月 (半期づつ納入)
- 定員/40名
- 指導者/村井 洋子先生



深い呼吸とともに、深層筋(インナーマッスル)を刺激し、体のラインを整えます。女性の方に最適です。

## ヨーガセラピー

- 開催日/毎週木曜日
- 時間/19:00~20:15
- 場所/ふれあい館軽運動室
- 受講料/¥2,000/月 (半期づつ納入)
- 定員/20名
- 指導者/インド中央政府SVYASA公認ヨーガセラピスト 早川 麗先生(後頁に紹介)



体の反応を意識しながらゆったりと呼吸をくり返していきます。体の緊張をほぐして心も体も美しく...

## アロマテラピー基礎講座 パートII

- 開催日/毎週第1・3木曜日 (11/6(木)スタート)
- 時間/14:00~15:30
- 場所/ふれあい館パソコン室
- 受講料/¥10,000/期
- 定員/20名
- 指導者/アン・グラン・クラブ 伊藤 令子先生



ハーブ等の自然な植物から抽出したエッセンシャルオイルの香りと成分が心や体を元気に健康に美しくしてくれます。

## 昼のヨガ教室

- 開催日/毎週火曜日
- 時間/13:30~15:00
- 場所/ふれあい館軽運動室
- 受講料/¥2,000/月 (半期づつ納入)
- 定員/30名
- 指導者/ヨガ指導士・生涯学習健康づくり指導士 中村 悦子先生(後頁に紹介)



呼吸と動作を整えながら、免疫力や自律神経をアップします。体の内部からひきしめ、ラクに生活できる体をつくっていきましょう。

お問い合わせ・お申し込みは事務局まで TEL・FAX 466-4333



シンガポール中学生受入事業

## シンガポール中学生が婦中町でホームステイ

速星中学校で学校訪問も

今年で9回目を数えるシンガポールSMSS(セントマーガレット・セカンダリースクール)との交換交流がフラット主管のもと行われました。5月22日に富山入りしたSMSS一行は、22日に速星中学校を訪れ、全校生徒による歓迎集会のあと、授業体験や部活動体験で交流しました。翌日9月23日これまでの海外派遣参加者やホームステイ先の家族と共にキンボールによるスポーツ交流、華道と合気道による日本文化を体験した後、速星公民館多目的ホールで対面式を行い、婦中町内20家庭でホームステイが行われました。



ホームステイ家族と対面

最後のお別れ



速中の全校交流会にて

25日の朝ホームステイを終えてふれあい館に集合し別れを惜しまない。SMSS一行はその後立山アルペンルートや世界遺産の合掌集落を見学のち富山を後にしました。

シンガポール少年少女派遣事業

## 婦中地区中学生12名がシンガポールで海外研修



異国の文化に触れる3泊4日のホームステイを体験

「アジアに羽ばたけ、世界に羽ばたけ」をスローガンに、第15回婦中地区少年少女海外派遣研修が、8月15日～21日の日程で行われました。初日の市内視察では、日本占領下戦没者慰霊碑に献花し平和を祈ったあと、いろいろな民族が共存するシンガポールの町並みを視察しSMSS(セントマーガレット・セカンダリースクール)へ到着。ホームステイ家族と対面した後、各家庭に向かいました。



戦没者の慰霊碑の前で黙とうする団員



フェンシングの交流試合

スポーツ交流盛んに

SMSSでは、全校生徒による歓迎集会から始まり、体験授業や校外学習と盛りだくさんのプログラムで日本人中学生を歓迎してくれました。今年はキンボールによるスポーツ交流に加え、クラブ活動の体験では、旧婦中町の町技でもあったフェンシングの交流も行い、スポーツクラブらしい交流となりました。

思いがけないお別れパーティー

今年にはSMSSが主催のお別れパーティを催してくれました。パーティー会場は素敵なヨットクラブでホストファミリーとの別れを食事をしながらゆっくりとすることが出来ました。最後はみんな涙々のお別れとなりました。



お別れパーティー会場でお別れ

### 交流の成果着実に

クラブマネージャー 中谷 忠義

フラットが主管して行う当事業も今年で3回目、SMSSとの絆もだいが深まってきたという実感が肌で感じられる今回の事業でした。今年にはシンガポールから来る生徒も、日本から行く生徒も、例年に比べお互いの国の言葉や文化に対する意識の高さを感じさせました。来年は相互の交流がはじまって10回目を迎えます。これまで以上に両国の絆を深める事業に発展させていきたいと考えています。

## スポーツクラブ指導者紹介

### ヨーガセラピー

指導者

早川 麗さん 5月生まれ おうし座



素敵な方々に囲まれて、毎週ヨーガを楽しんでいます。ヨーガは私たちにいろいろな智慧を与えてくれます。ゆったりとした呼吸、動きをくり返しながらか、内なる自分のすばらしさに気づき、一緒に本当の健康を手に入れましょう。

### 昼のヨガ教室

指導者

中村 悦子さん 2月生まれ うお座



ヨガを通じて、自分の体に優しくなってみませんか？今までムリに体を酷使していたことに気づき、動きと呼吸を楽しみながら、皆さん、身体という内宇宙を愛して下さいね。



話題の教室に

## おジヤマしま〜す!

めざせ!オリンピック選手

### Jr.フェンシングクラブ

- 開催日/毎週火・金曜日 19:30~21:00
- 場所/婦中体育館アリーナ
- 対象/小学校3年生~中学生



生徒随時受付中!

富山市婦中町は、富山県フェンシング発祥の地です。2000年富山国体が婦中町で開催されました。また、全国高校総体・高校選抜大会・全日本選手権大会も開催されました。

現在、富山県立西高等学校フェンシング部は昨年の秋田国体少年女子優勝など目覚ましいものがあります。また、速星中学校にフェンシング部が創設され7年目を迎えます。この間、全国優勝するなど大きな活躍をし、富山市を代表する競技と成っています。各部の主力は、ふちゅうスポーツクラブ出身者です。

次期ロンドン・オリンピックへは、ふちゅうスポーツクラブ出身者が活躍してくれると期待したいです。



楽しく脂肪を燃焼!

### 大人のトランポリンセミナー

- 開催日/毎週土曜日 20:00~21:30
- 場所/婦中体育館アリーナ
- 対象/一般

今年の5月から始まった大人のトランポリンセミナーは、現在4人(男性1人、女性3人)で活動しています。ダイエット目的で始めたのですが、今ではいろいろな跳び方が出来る様になってきて、うれしくて楽しいです。



子供の方が上手ですが、一緒に練習しています。「ガンバレ!」と子供達も応援してくれます。みなさんも一緒にやってみませんか?

同時開催中!

### チャレンジ・ゼロからの42.195km

#### メタボ対策(ウォーキング&ジョギング、ウエイトトレーニング)

- 開催日/毎週火曜日 19:00~20:30
- 場所/スポーツプラザ 婦中体育館
- 対象/一般



来春にはフルマラソン!!体の中からスッキリ、メタボ解消!...を目指し挑戦中。「走る楽しさ」「日々の変化」が見つかります!今からでも大丈夫です。あなたもスタートしませんか。