

第4回

フラットジュニアバドミントンフェスタ

11月28日(土)

会場：城山中学校体育館
 参加資格：小学生男女
 種目：シングルス、ダブルス
 (参加チーム数により変更あり)
 参加費：500円
 ※シングルス・ダブルス両方出場でも500円(大会当日徴収)



スタッフ紹介

今年度から事務局の西澤美智子さん・藤田亜貴さんをクラブマネージャーとして新しくスタートしました。より皆様のニーズにお応えできる体制づくりに努めてまいります。皆さんお近くにおいでの際はお待ちください。



西澤美智子さん 藤田亜貴さん

今年度国際交流事業中止について

今年度予定していたシンガポール中学生受入れ事業と婦中地区中学生シンガポール派遣事業を中止しました。5月上旬より世界的に流行している新型インフルエンザの事情を考慮し中止することにいたしました。来年は新たに再スタートすることで合意しておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

事務局からのお知らせや情報を掲載するブログを開設しました!

教室やセミナー、各種大会など最新の皆さんの活動の様子や、事務局からのお知らせなどの情報を掲載しています。ご意見・ご質問・ナイスな情報等がありましたら、「コメント」していただくと嬉しです!

ホームページのトップページの右上に「事務局だより!」とありますので、そちらが入口となります。

*** フラット活動報告 ***

- ★フラットA.C. jr 所属選手大健闘! 2009/06/27
- ★東京オリンピック招致応援リレーで、若林昌美さん高橋尚子と東京を走る! 2009/06/21
- ★春の自然体験教室「タンナカ高原」 2009/06/07
- ★全国スポーツクラブ会議in射水 フラットを視察 2009/05/24
- ★第6回フラットバドミントンフェスタ 2009/05/24
- ★全国スポーツクラブ会議に参加 2009/05/23
- ★フラットA.C. jr 金沢城マラソンに出場 2009/05/10
- ★フラットA.C. jr 早春を駆ける!! 2009/03/15
- ★[0からの42.195km教室]の受講生フルマラソン見事完走!!! 2009/03/08
- ★富山県総合型クラブ交流会に参加 2009/02/22

詳細はHPにて公開中です。
<http://www.fuchusports-c.jp>

ホームページ ホットな情報が満載!!みんな見に来て下さい。



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>

スポーツを楽しむ人のためのクラブ広報紙

Vol.11 2009.10.20

Fuchu Sports Club TOYAMA JAPAN

NPO法人 ぶちゅうスポーツクラブ

会員数 619名(10月1日現在) <http://www.fuchusports-c.jp>



遊べ! プレゴールデンエイジの子どもたち!!

始まりました。小学1・2年生ちびっこスポーツ教室

毎年恒例で開催していますちびっこスポーツ教室が10月17日から始まりました。旧婦中町時代から婦中地区の体育指導委員の皆さんを指導者に開催してきました。発育期の中で一番神経系の発達がピークを迎えるゴールデンエイジ(9~12歳頃)前の、もっとも大切なプレゴールデンエイジ(~8.9歳頃)の発育期の子どもたちに、体を使った遊びで運動の楽しさを感じてもらうことを目的として開催してきました。今年のセミナーも、遊びながらいろんな動作を体験して、スポーツの楽しさを感じてもらいます。

★1年生コース・2年生コース

- 開催日/10/17~12/19(各土曜・全9回)
- 場所/婦中町体育館 ●時間/19:00~20:30
- 対象/小学1,2年生
- 受講料/¥5,000 ※年会費1,500円 保険料1,000円が別途必要となります。
- 定員/各20名(先着順) ●指導者/婦中地区体育指導委員他
- ※途中参加も可能です。お申し込みはふちゅうスポーツクラブ事務局まで。



まだまだ間に合う 健康維持に最適なヨガ教室 生活スタイルに合った教室を見つけください。

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。

パワーヨガ教室in鶴坂

- 開催日/毎週水曜日
- 時間/20:00~21:00
- 場所/鶴坂公民館 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/塚家 てる美先生



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/19:00~20:00
- 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/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



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...

昼のヨガ教室

- 開催日/毎週火曜日
- 時間/10:30~12:00
- 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



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

県総合運動公園ファミリー広場にて12チームが熱戦!!

第3回フラットカップU-12サッカー大会を開催

8月22日(土)~23日(日)

8月22日・23日の2日間、猛暑の中、熱戦が繰り広げられました。我らが『婦中西部フットボールクラブ』は初日の予選リーグを2位で通過し、フラット杯の決勝トーナメント進出を決めました。2日目の決勝トーナメントの1回戦でPK戦となり、第一翼4PK3婦中西部と惜しくも敗れました。敗れはしましたが、堂々としたプレーとチームワークでとても輝いていました。選手の頑張りにも感動しましたが、各チームの監督やコーチの情熱! 父兄の皆さんのアツイ声援に感動しました。

結果は以下のとおりです。

- ★フラット杯 優勝 呉羽FCフォーラス(富山市) 2位 ウインズ小杉(射水市)
- ★城山杯 優勝 大徳サッカースポーツ少年団(石川県) 2位 HAFEN FC(射水市)
- ★さわやか賞 滑川インパルス(滑川市)

本大会に携わってくださったスタッフ・保護者をはじめ関係者の皆様、本当にありがとうございました。



秋の自然体験教室

たくさんの伝説が残る神秘の山

もみぬかやま 粉糠山紅葉散策

10月12日(月・祝)

粉糠山は飛騨市(旧河合村)と白川村の間にある天生峠(あもうとうげ)から登る自然豊かな山です。岐阜県の自然公園に指定されている原生林が秋色に色づいていて、その中をナチュラルリストの長谷川さんと松井さんの解説のもと、この周辺を散策しました。

マイナスイオンを全身に浴び、心と体のリフレッシュ! 帰りは温泉でさらにリフレッシュできました。



有名なカツラ門の前で

夏の自然体験教室

日本百名山と秘湯を楽しむ

あまがざりやま 雨飾山登山

7月25・26日(土・日)

「夏の自然体験教室」は、長野県は小谷村、新潟、長野の県境で日本百名山の一つにも数えられる、雨飾山にチャレンジしました。小雨が降るあいにくの天気でしたが、時折雲の谷間から覗く景色は、いつ見てもいいなあと思います。

お昼過ぎ、全員で頂上に到達しましたが、風と霧で景色が何も見えなかったのがとても残念です。

5時ごろは全員下山し、本日の宿小谷温泉「山田旅館」へ…。明治・大正・昭和の建築が残る由緒ある秘湯でした。すばらしい景色は見られませんでした、いい温泉にもつかれて最高の自然体験教室でした。



風情ある山田旅館

富山マスタース'01

日本スポーツマスタース2009に出場

富山マスタース'01(9人制バレーボール)が9月19日(土)から静岡県で開催された、『日本スポーツマスタース2009富山静岡大会』バレーボール競技に出場しました。40歳以上男子で構成された「まだまだ現役! 生涯現役!」の元気な皆さん! 今大会では残念な結果に終わりましたが、10月24日(土)から開催される、「ミズノ杯第8回北信越クラブバレーボール男女優勝大会」(35歳以上)には地元開催ということもあり、心機一転! 思う存分楽しんで勝利してほしいと思います。

北信越大会には「城山ドリームス」(6人制男子)も出場を決めています。両チームの健闘をスタッフをはじめ、ふちゅうスポーツクラブ会員みんなで応援しましょう♪

今大会の結果

富山マスタース'01	17	-	21	兵庫若鯨クラブ(兵庫県)
	11	-	21	
富山マスタース'01	14	-	21	静岡Sクラブ(静岡県)
	11	-	21	



大人向けサークル

スポーツクラブ指導者紹介

ボクササイズ教室

沢井 直美さん 11月生まれ さそり座



『ボクシングパンチ動作で気になる二の腕&背中をシェイプアップ! 脂肪燃焼! ストレス発散! 気持ちの良い汗が飛び散ります! 始まって4ヶ月ですが、「汗が出やすくなった。」と、体質改善された方もいらっしゃいます。』

ソフトエアロビクス<速星>教室

松山 裕紀さん 9月生まれ おとめ座



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。

幼児スポーツ<水曜日>教室

山川 真弓さん 3月生まれ おひつじ座



元気で明るい挨拶ができるようにしています。動き作り(マット・とび箱・鉄棒など)を楽しく運動しています。

幼児スポーツ<金曜日>教室

山本 香里さん 5月生まれ おうし座



「こんにちは〜」元気いっぱいのお友達スポーツのみんな! 広い体育館で走ったり、ボールを追いかけたりして、キラキラ輝く汗☆夢中になって、遊びながら、幼児期に必要な運動能力(投げる、跳ぶ、回る)が身に付くように活動しています。



話題の教室に

おジャマしま〜す!

※お申し込み手続きはふちゅうスポーツクラブ事務局になります。

大好評!!

バンバン速星 (バスケットボール)

- 開催日/毎週月・金曜日
- 時間/19:30~21:00
- 場所/速星中学校体育館

今年度からバスケットボールを愛する小学3年生~6年生(中学生・高校生も歓迎)が集り、楽しく活動をしています。現在、参加者は36名!! 興味・関心のある方はぜひ、速星中学校体育館へGO!!



好評につき、金曜教室を増設!!

幼児スポーツ金曜日セミナー

- 開催日/毎週金曜日(全15回)
- 時間/17:30~18:30
- 場所/婦中体育館

「幼児スポーツ水曜日セミナー」が今年も定員25名のご参加をいただき、キャンセル待ちが続いたため、急ぎ増設した金曜セミナーに、現在22名の元気いっぱいのお友達が参加してくれています。山本香里先生と荒木しのぶ先生、とっても気さくで楽しい両先生の下、子供たちは所狭しと走り回っています。年中さん・年長さんのセミナーですので、来年度に向けて興味のある皆さんはぜひ! ご見学にいらしてはいかがでしょうか?



参加者の声が届きました。短期水泳夏期セミナー

婦中スポーツプラザで夏休み中に行われました。昨年・今年と2年連続で受講してくれたお友達から、元気いっぱいの声が届きました。



・寒かったけど、楽しかった。

長田 歩くん



・泳げるようになってよかった。来年も絶対やりたい!!

長田 将くん



・学校の水泳記録会で去年より泳げたのがうれしかった。

長田 耀くん

お母さんからも、「毎日嫌がらずにセミナーに通っていました。来年度もぜひ通わせたい!」と大変ありがたいお言葉をいただきました。このようなお言葉を大切に、来年度につなげていきたいです。「受講してくれたお友達! 来年も元気な笑顔を見せてくださいネ!」