

2024年度 さらスポーツクラブ総会

2024年度さらスポーツクラブ総会

開催日：令和6年4月14日（日）10：30～12：00
 会場：かがわ総合リハビリテーション福祉センター2階研修室
 出席者：会員24名・来賓1名

代表 中田 賢二

4月にクラブ総会を開催致しました。早いもので今年度で設立16年目を向かえる事ができました。これも会員皆様方のご協力のおかげとっております。久しぶりに再会できた方々もいて大変嬉しかったです。これからも皆様方の意見や要望など聞いて活動を続けて行きたいと思っておりますので、お力添えをいただけますよう、宜しくお願い申し上げます。



2024年度 総会後の研修会

開催日：令和6年4月14日（日）13：00～14：00
 会場：かがわ総合リハビリテーション福祉センター2階研修室
 参加者：20名
 講師：四国医療専門学校 専任教員 中山 直樹先生
 演題：脈と呼吸で脂肪燃焼

午後からの研修

午後からの研修は、深呼吸（腹式呼吸）を繰り返す事で脈拍をあげて脂肪燃焼を促すお話でした。習慣化することで、筋力アップやダイエット!!。深呼吸は、自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスをも整えて、精神安定にも繋がります。良い事一杯の深呼吸です。やらなきゃ損。頑張りましょう。おまけ

- ① 深呼吸運動（身体の調子が整う）
- ② かかと落とし運動（骨密度をあげる。他に良い事も）
- ③ グーパー運動（末梢神経の血流をあげる）



主催：さらスポーツクラブ

脈と呼吸で脂肪燃焼！

～筋肉の〇〇が必勝パターン～

日時：4月14日（日）13時～14時
※クラブ総会終了後に開催します！

会場：かがわ総合リハビリテーション福祉センター
 2階 第1研修室

参加費：クラブ会員 無料
※研修会のみ参加も可能です。参加の場合は、総会出欠用紙にご記入下さい。

クラブ会員外 500円
※参加を希望される場合はクラブ事務局までご連絡ください。（TEL087-813-5016）

講師
 四国医療専門学校 専任教員
 中山 直樹先生（理学療法士）

ポイント
**脂肪燃焼に効果的な
 脈と呼吸の
 工夫をお伝えします！**

ふうせんバレー体験会

開催日：令和6年7月19日（金） 会場：あおば幼稚園遊戯室
 参加者：年長50名（白組26名・青組24名） スタッフ：4名
 ※今後、年中・年少に体験会を実施いたします。



今日の主役は、5歳児(2クラス)。まずは準備運動です。「前に・右に・左に・座って・立って・寝て」の号令に負けることなく、ちゃんと動いています。泣きもせず、怒りもせず、子供たちのこの頑張り。羨ましい限りです。準備運動の後は大きなボールを使用して、スタッフとキャッチボール。ここまではどの子も良く出来ました。子供たちにとっては、これからが大変です。大きくて特殊なボールでのパスは至難の技です。

円形になってのパス回しやコートを挟んでのパス回し。2回3回とは続きません。「触りたい」「難しいね」と言いながら、どこかへ飛んで行くボールを追いかけます。軽くて、大きくて特殊なボールに子供たちは遊ばれているようです。でも楽しそうです。「難しいね」は正直な心の声です。「はい、今日はここまで」の声に消化不良の感じですが、子供たちはちゃんと受け入れ次の行動へ。元気よく「ありがとうございました」とご挨拶。柔軟な心と体。腰痛で外野席から見ている私の腰を「痛いのか？」と摩る子。友達に声を掛けて寄り添う子。幼くても思いやりの心を行動に起こせる子。“素直に生きろ”と教えられた一日でした。準備運動での柔軟性と機敏な動きは、スタッフ一同感動でした。子供たちありがとう!!



編集後記

香川県の今年の夏は、35℃以上の猛暑日の年間日数が過去最高を記録（過去最高の29回を8月15日に更新）しており、記録的な暑さとなっています。皆さん、体調を崩されませんようご自愛ください。こちらは良い意味の更新ですが、パリオリンピックでは、日本は金メダル・メダル総数ともに海外大会過去最多となり、たくさんの感動と元気をもらいました。改めて運動・スポーツの素晴らしさを感じました。パラリンピック（8月28日～9月8日）でも同じように日本選手の活躍を見れることを楽しみにしています。

光吉 直哉

さらスポーツクラブが目指しているもの

全ての人(子どもから高齢者に至るまで、障がいの有無に関わらず)が能力に関わらず生涯に渡り、気軽にスポーツ文化活動に携われる環境の場を提供すること、また世代や障がいの枠を越えた交流を通じて相互理解を深めることにより、つながりを持ちお互いの可能性を広げることを目的としています。

ご意見・ご感想：☎087-813-5016 E-mail sara.takamatu@nifty.com
 発行責任者：高岡憲美・光吉直哉・中田賢二

