

鶴ヶ島市スポーツ協会主催の教室の紹介

小学生の体幹トレーニング教室



6月8日（土）小林未来さん（マーブルスポーツアカデミー）を講師に迎え、小学生の体幹トレーニング教室を開催しました。各クラス合わせて36名の小学生が参加しました。

運動が苦手な子どもたちも、楽しみながら色々な動きをすることで 学び・体力・体幹・バランス を伸ばすトレーニングをしました。

トレーニングをすることで、集中力の向上や運動が前よりも少しできるようになったり、自発的に動けるようになったりと参加した子どもたちと楽しい時間をすごしました。

シニア向け椅子ヨガ

9月8日（日）と10月10日（木）

小川良子先生（フィットネスインストラクター）を講師に迎えシニアの方でも椅子を使用して余裕をもってできるヨガ教室を開催しました。

膝、股関節を痛めて床に座りづらい方、身体がかたい方、筋力・体力に自信のない方も安心して参加できるヨガプログラムでした。普段ヨガはちょっと無理というシニアの方が沢山参加してくださいました。



立位のヨガ

11月10日（日）

小川良子先生（フィットネスインストラクター）を迎え脚の力を感じ養う事を目的としたヨガ教室を開催しました。

立位のポーズを中心に身体の中でも大きな筋肉である脚の筋肉を刺激することで、基礎代謝アップ・血流アップによるむくみ解消・冷え性の改善・転倒しにくい身体作りを目指しヨガをおこないました。

22名の方が参加され大変好評なヨガ教室でした。定期的な教室の開催の希望を沢山いただきました。

編集後記

つるがしまスポ協だより第14号を発行することができました。

今回は、エンジョイスportsミーティングの特集号となっております。たくさんの皆様のご来場を頂き、とても賑やかな体育祭となりました。これからも皆様の健康増進のために尽力してまいります。

ご意見・ご要望等ございましたら、事務局までご連絡をお願いいたします。



つるがしま
スポ協だより

ごあいさつ

NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会会長 山下 智

NPO 法人鶴ヶ島市スポーツ協会会長の山下智です。

日頃より鶴ヶ島市スポーツ協会の活動や運営に、ご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

去る10月13日に鶴ヶ島市運動公園において当協会が主催しました第75回鶴ヶ島市民体育祭「エンジョイスportsミーティング」は、前回は大きく上回る参加者にご来場いただき盛況のうちに無事に終了することができました。

ご参加をいただきました市民の皆様、ご協賛をいただきました企業・個人の皆様、運営にご協力をいただきました当協会加盟団体の役員の皆様、そして近隣大学生をはじめとする多くのボランティアの皆様には心より感謝を申し上げます。

開催のコンセプトは前回大会に引き続き「誰でも参加できる体験型のスポーツイベント」とし、また、今回は鶴ヶ島市障害者支援ネットワーク協議会様とのコラボ開催とさせていただき、「共生の時代」を反映した意義ある大会となりました。

当協会は、今後も市民の皆様の健康増進、将来を担う子ども達の健全育成を図る活動を続け、健康で明るいまちづくりに寄与し、当協会のスローガンである「誰でも どこでも スポーツを すべての人がスポーツを楽しめる社会を目指して・・・」の実現に向けて努力を続けて参ります。

暑く長い夏、短い秋を経て季節は冬に移りましたが、皆様には寒い季節でも身近なスポーツを継続していただき健康管理を万全にして、健やかで穏やかな新年を迎えられますことを心よりご祈念申し上げます。

エンジョイスportsミーティング 開会式



障がい者交流フェスティバル



令和6年10月13日(日)鶴ヶ島市運動公園にて開催!!

