



いつでも/どこでも/だれでも/  
総合型地域スポーツクラブ

たまかわ元気スポーツクラブ広報

スポーツくらぶ



No.139

元気! Genki!!

事務局 玉川村公民館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話57-4632 Fax57-4686

皆様の中には暑中見舞い用のはがきを購入された方もいると思います。夏の時季の挨拶に『炎暑』や『三伏大暑』という言葉があるように、暑さが厳しくなると同時に、夜の涼しい風にさらされて体調も天候に左右されやすくなります。これからさらに暑さは増してツライ季節になりますが、メリハリのある生活を心がけて暑い夏に負けずに過ごしたいですね。

### MKZAP-マキザップ-

5月、6月の2カ月間、健康運動指導者の遠藤麻希先生を講師に、短期トレーニング教室『MKZAP(マキザップ)』を開催しました。

ハードルやラダー、バランスボールを用いておこなうややハードなメニュー構成に、参加者は講師の指導について行こうと絶え間なく動き、がむしゃらに汗を流していました。その頑張りが功を奏し、短期間の教室ではありましたが、参加者の体重の変化や、筋肉量の増加が見られました。



この回は下半身を中心にトレーニング。教室のハードなメニュー。通年のトレーニング内容。この回は下半身を中心にトレーニング。

## スポーツサロン

☆7月の開放は9日(土)開催!

場所/時間	13:00~17:00
たまかわ文化体育館	バドミントン・卓球 バスケットボールなど
村民グラウンド	グラウンド・ゴルフなど
すぱーく玉川	ゲートボールなど

お知らせ 今年度よりテニスコートの開放はおこないません。

☆毎週木曜日(7月は7・14・21・28日)

場所/時間	9:30~11:30
たまかわ文化体育館	ラージボール卓球(会員限定)

☆毎週火曜日(7月は5・12日)

場所/時間	19:00~20:30
たまかわ文化体育館	バドミントン(会員限定)

## 3B(サンビー)たいそう教室

-大会に参加しました♪-

6月18日(土)、『日本3B体操協会創立45周年大会 福島県大会』がいわき市で開催され、県内各地からたくさんの3B体操愛好者が集まりました。

元気クラブ3Bたいそう教室の皆さんも出場し、課題曲「ジパング」に合わせて一体感のある動きを披露しました。



音楽に合わせてボールを操る参加者。振り付けがそろって壮観です!

( 県南・いわき地区の3B体操愛好者の皆さんと  
元気クラブ3Bたいそう教室参加者。 )

3B(サンビー)体操とは・・・

3つの“B(ビー)”のつく道具(ボール、ベルター、ベル)を使い、音楽に合わせて身体を動かす体操です。



★7月のカレンダー&スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
参加希望者は確認の上、ご参加下さい。不明な点は事務局まで！ ※都合により変更になる場合があります。					1 3B体操	2 半田山トレッキング 7:00~ ヨガ教室
3	4	5 バドミントン 骨盤呼吸教室	6 きつずたいいく教室 レクダンス教室	7 ラージボール卓球 げんきUP教室 フットサル教室	8 プール教室	9 カローリング大会 8:30~ スポーツサロン ヨガ教室
10	11	12 フラダンス教室 バドミントン 骨盤呼吸教室	13 きつずたいいく教室	14 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	15 3B体操	16
17	18	19	20 レクダンス教室 ※村体 きつずたいいく教室 ※村体	21 ラージボール卓球 フットサル教室	22	23 ヨガ教室
24 ノルディック ウォーキング 6:20~	25 こどもスイミング教室 (須釜小 10:00~) (玉一小 13:25~)	26 フラダンス教室 こどもスイミング教室 (須釜小 10:00~) (玉一小 13:25~)	27 こどもスイミング教室 (須釜小 10:00~) (玉一小 13:25~)	28 ラージボール卓球 トレーニング教室 こどもスイミング教室 (須釜小 10:00~) (玉一小 13:25~)	29 3B体操 プール教室 こどもスイミング教室 (須釜小 10:00~) (玉一小 13:25~)	30
31						

フラダンス教室...9:30~ ランニング教室...18:30~ バドミントン...19:00~ ヨガ教室...19:15~ レクダンス教室...13:30~  
 きつずたいいく教室...(幼児)15:30~、(児童)16:40~ ラージボール卓球...9:30~ げんきUP教室...13:30~ フットサル教室...19:00~  
 3B体操...9:30~ プール教室...13:30~ 骨盤呼吸教室...19:00~ スポーツサロン...13:00~

**たまかわランニングサークル  
郡山市 まちなか子ども夢駅伝出場!**

5月28日(土)、郡山市中町夢通り(うすい百貨店前)で『郡山市まちなか子ども夢駅伝』が開催されました。

たまかわランニングサークルからは3チーム15名が出場し、たくさんの観衆の声援を受けて5人で“たすき”をつなぎました。

毎年出場チームが多くなるこの大会で、たまかわRCチームB(5年生男子の部)が見事8位入賞を果たすなど、各チーム素晴らしい走りを見せました。



**8位入賞たまかわRCチームB(5年生男子の部)**  
 (左から)添田 唯斗くん 小林 幸輝くん 大槻 大和くん  
 石井 将輝くん 町島 奏良くん  
**入賞おめでとうございます!!**

その他6年生男子の部、3・4年生男子の部にも出場。  
 最後まで一生懸命頑張りました!

**きつずたいいく教室**

今年も元気なこども向けの体育教室『きつずたいいく教室』がスタートしました。今年から新たに始めた子も加わって、ますます元気に活動中です!

教室では、跳び箱、鉄棒、マット運動や鬼ごっこなどから、バランス感覚や柔軟性、身体の動かし方などを学んでいます。成功できなかったことが次第にできるようになる喜びや、成功体験から新しいことに挑戦する気持ちと自信を育み、心身共に子供たちの成長が感じられる教室です。

