



つくばみらい市総合型地域スポーツクラブ
スポーツクラブみらい

平成27年3月発行 vol. 9

みらいだより

スキー&スノーボード
バスツアー開催



スポーツクラブみらいでは、「健康づくり、体力づくり、人とのふれあいを求めみんなで楽しく」の一環で、毎年スキー&スノーボードバスツアーを開催しています。今年も平成27年2月15日



(日)実施し、32名が参加しました。場所は会津高原たかつねスキー場です。日本百名山の山々が見える美しい景色と上質のパウダースノーを滑

るコースで、少し吹雪いていましたが、皆さん一日を楽しんで過ごすことができました。

ビーチボールバレー
大会に出場しました

平成27年2月8日(日)に桜川ビーチボールバレー大会(真壁総合体育館)が開催され、スポーツクラブみらいで活動しているビーチボールバレー教室から2チーム(A/Bチーム)8名が参加しました。



一さん、松崎みさ子さん、飯塚けい子さんです。

▽結果は
Aチームが4勝1敗1分
Bチームが4勝0敗2分



ビーチボールバレー教室情報

- ▼開催日：毎週月曜日と金曜日
- ▼開催時間：月曜・金曜：19:00~21:00
- ▼開催場所：月曜：谷和原中学校(体育館)
金曜：谷和原公民館
- ▼参加費：会員100円/回
- ▼現在50歳から66歳の男女15名が練習しています。笑いの絶えない楽しい教室です。汗を流しストレスを吹き飛ばしましょう
- ▼詳細はホームページまたは事務所まで



で、3位でした。▽惜しくも優勝を逃がしましたが、この経験を活かし、更により結果が得られるよう、日々練習に励みます。

応援よろしくお願ひします。



※デモンストレーションスポーツ競技：県内在住の方を参加対象として、県、会場市町村・県競技団体等が開催合意した種目で、都道府県対抗の得点対象にはなりません。

2019年(平成31年)に茨城国体が開催されます。

▽国体デモンストレーションスポーツ競技※(ターゲットバードゴルフとバウンドテニス)の開催会場につくばみらい市が選定されましたので、『ターゲットバードゴルフ』と『バウンドテニス』競技を照会します。



▽「国体に様々な形で参加することにより一人一人が大きく飛躍し未来に向けて大きく羽ばたいていける大会にする」が茨城国体の大会スローガンです。スポーツクラブみらいも市民の皆様と大会機運を盛り上げていきたいと思ひます。

○ターゲットバードゴルフとは・・・

昭和44年に狭い場所でもゴルフが楽しめるようにと、埼玉県

で生まれました。ゴルフをミニ化した競技で、ゴルフアームももちろん初心者でもゴルフの楽しさを味わうことの出来る手軽なスポーツで、文部科学省指定生涯スポーツのひとつです。

○どうやるの？・・・

かさを逆さに立てたようなネットホールにホールアウトして、9ホールまたは18ホールを回ります。ゴルフボールにバドミントンの

羽根がついた形状のボールを使用し、クラブは一般ゴルフ用ピッチングクラブ1本のみを使用します。



ホールの距離はパー3(30〜50m)、パー4(45〜70m)、パー5(60〜90m)のコースです。9ホールのパー総数は36です。

①通常4人一組でプレーし、スタートイングホールのティーマットはじゃんけんやトスなどで決めます。

②2打目以降はホールから最も遠いボールのプレイヤーがショットします。



③全員がホールに球が入りホールインすればそのホールは終了です。

④もしライン上にボールが静止した場合羽根部分を除く球状の部分が半分以上ホールの内側にあればホールインとみなします。

⑤上側のホール(アドバンテージホール)に入ればショット数、下側のホール(セカンドホール)に入ればショット数+1を打数とします。

⑥2ホール目以降は前のホールで一番打数が少ないプレイヤーからティーマットをします。同数の場合は前ホールの打順に従います。

⑦全ホールの打数が一番少ないプレイヤーが勝ちとなります。

○必要な道具は・・・
 クラブ：TGB協会公認クラブまたは一般ゴルフ用ピッチングクラブ1本を使用します。

ボール：ゴルフボールにバドミントンの羽根がついた形状の専用ボールです。
 ショットマット：バードゴルフ用マットを使用します。

ターゲットバードゴルフ教室情報

- 開催日：第1、第3、第4土曜日
- 開催時間：9：00～12：00
- 開催場所：きらくやまふれあい広場
- 参加費：会員100円/回
- 道具はクラブで用意します。
- 現在、参加者は男女20名位です。(高齢者が多い!)最初は中々難しいですが、上達すると面白みが増してきます。ホールインワンの爽快感は格別です!ゴルフ経験者も大歓迎。県内各地で交流大会が開かれグループで参加しています。詳細はホームページまたは事務局まで

注) 競技種目の情報は競技団体のホームページより引用しています。

○バウンドテニスとは

テニスと同様のルールで、狭い場所でも手軽に楽しめるスポーツとして、メルボルンオリンピックで活躍したレスリングのゴールドメダリスト笹原正三氏によって、昭和55年に開発されました。「バウンド」とは、ボールがよく弾む（バウンド）こと、限られたスペースでできる（バウンドリー）ことに由来しています。レクリエーションスポーツとしても、競技スポーツとしても楽しめる生涯スポーツです。

○楽しみ方

① テニスコートの約1/6のスペースがコートのサイズ。ネットは組立式で手軽にセットできるため、場所を取らず、体育館やコミュニティセンターなどで気軽にできます。

② 競技性を合わせたシングルス、ダブルスに加え、1分間に何回ラリーが続くかを競う、大人数で楽しめるチーム対抗の

「BTラリー戦」という種目もあります。

③ 硬式テニスと技術、戦術、ルール、打球感などが極めて類似し、ソフトテニス、卓球経験者には共通した部分が多いため早く上達でき、セカンドスポーツとしてその醍醐味を楽しんでいる方がたくさんいます。

④ また、バウンドテニスで培った技術はテニスにも有効ですので、ジュニアテニス、ソフトテニスの部活動のリードアップスポーツとしても注目されています。



⑤ 16歳以上の「フリーの部」、45歳以上の「ミドルの部」、60歳以上の「シニアの部」、という年齢別カテゴリもあり、自分に合ったプレーを無理なく楽しめます。

⑥ サービスは1球のみです。両足をコートにつけ、腰よりも低い高さで打ち、対角線のコートに入れます。

⑦ 4打目からはボレーもOK。特にダブルスでは、ネットプレーの差で勝敗が決するといわれています。なお、ダブルスは、4人が必ず交互に打たなければなりません。

試合は9ゲームマッチ（シニアは7ゲームマッチ）。つまり5ゲーム先にとれば勝ちです。ただし、4-4になった時はタイブレークゲームを行い、勝敗を決します。4ポイントを先にとれば、1ゲームを取れます。ただし、3-3の時はジュースといい、その後は2ポイント連取したほうがそのゲームに勝ちます。

○必要な道具は

コートの大きさは、幅3m、長さ10mの長方形で、通常は体育館の床に人工芝コートを設置します。組立式ネットの高さは50cm。



テニスのボールよりも小さくやや硬めです。

硬式テニスラケットをそのまま縮小した形状のラケットの長さも50cm。ボールは直径6cm弱のゴム製。ソフト



バウンドテニス教室情報

- 火曜日：19:00～21:00
 - 金曜日：9:00～12:00
 - 参加費：会員100円/回
 - 道具はクラブで用意します。
 - 現在、若い人から70歳代まで皆さんが笑顔で楽しく練習しています。
- ※詳細はクラブホームページまたは事務局まで

注) 競技種目の情報は競技団体のホームページより引用しています。

武術太極拳教室

▽運動の特徴

武術太極拳は
中国武術をもと



にしたけれども、どこでも、いつでも楽しむことができる生涯スポーツです。「ゆっくりと均一
の速度で、力を使わずに動く」
ことで健康と生き甲斐の効果が
得られます。



①姿勢をまっすぐに保ち、ゆっ
くりと伸びやかに動かし。②リ
ラックスして、筋肉や関節を柔
らかく、軽く、
緩めて動かす。
③意識で動作
を導く。④呼
吸は動作に合
わせて、ゆっ
くりと自然に
行う。

▽健康効果

①ゆっくりとした全身運動で、全
身の筋繊維を効率よく動員する
ので、足腰の筋肉が強化される
Ⅱ「転倒防止効果」②意識が導

く運動により、大脳皮質の血行
が増加し大脳が活性化される。
③練習中は、血液は身体の表部
(筋肉)に
集まっているが、運動
が終了すると反対に内
臓の活動を
盛んにし、
消化吸収を
助長する。
④練習によ



り、脳波にアルファ波が発生
する。また、エンドルフィンが

太極拳無料体験会 参加者募集

▼日時 4月3日(金)
午後1時〜午後3時
▼場所 小絹高齢者センター
▼募集人員 20名
▼講師 塚原加代子先生
▼応募資格 小学生以上
▼持ち物 飲み物・上靴
▼申込み・問い合わせ
事務局 ☎58-4566
※いつからでも始められます。体
験・見学大歓迎です。今から一緒
にやってみましょう

分泌され、「気持ち良さ」を作り
出し、精神面、情緒面に良好な
効果をもたらす。

⑤ゆっくりとした動作により、脳
内にセロトニンという食欲抑制
物質が作られるため太極拳を始
める前に強い空腹感があっても、
終わった後に空腹感が消失する。
⑥上下、前後、左右に無理なく
動く全身運動は、
現代人に欠落し
ている背骨の運
動として非常に



効果的である。

⑦心肺機能が増進し、血液性状
が良好に保たれる結果、病気に
かかりにくく、またかかっても
回復が早い体質に改善される

▽生き甲斐効果

「ゆっくりと均一の速度で、力
を使わずに動く」ことは、普段
の生活にないので、これを継続
して行く中で健康効果が体感で
きます。

(編集後記)

運動公園駐車場から事務所に向
かう通路の植栽の梅の木につば
みが赤く膨らんできました。本
誌が配布される頃は花が咲いて
いるでしょう。春です。みなさ
ん体を動かして益々、はつらつ
元気に過ごしましょう。散歩の
途中で季節を感じる心のゆとり
も大事。そういう私も・(y)



武術太極拳教室情報

- 第1、第2、第3金曜日
(※都合により変更の場合があります)
- 13:00~15:00
- 場所:小絹高齢者センター
- 参加費:会員2000円/回
- 和気あいあいの楽しい教室です。
・先生による丁寧な指導で日々進化してい
ます。

つくばみらい市
総合型地域スポーツ
クラブ



スポーツクラブみらい

0297-58-4566

http://www.spcmirai.org

〒300-2353

つくばみらい市小張1770

つくばみらい市総合運動公園

青少年研修道場内

※競技種目の情報は競技団体のホームページより引用しています。