

# 総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【12月号】

クラブ名	コミュニティスポーツくすのき	訪問日	12月5日	訪問者	玉城 克馬
訪問詳細	<p>今回は宇部市楠に拠点を置く「コミュニティスポーツくすのき」に伺いました。同クラブは平成13年3月に設立し、県内の総合型クラブでも活動歴の長いクラブであります。</p> <p>旧楠町は宇部市最高峰の荒滝山があり、厚東川が流れる自然豊かな地域です。きれいな空気を吸いながらスポーツを楽しめる環境が整っていて、羨ましい限りです。</p> <p>同クラブは今年の4月より「楠若者センター」の指定管理を受託しており、今後は施設を活用した事業を展開していくようです。施設内は体育館と会議室、トレーニングルームを完備しており、楠地区のスポーツ拠点施設として期待されています。これからのクラブ活動に期待しながら、楽しい事業展開ができるようお手伝いできればと考えています。ちなみに、楠若者センターの近くには温泉施設があり、スポーツした後に汗を流すこともできます。</p>				

クラブ名	鹿野スポーツ振興会	訪問日	11月28日	訪問者	宮田 大樹
訪問詳細	<p>鹿野スポーツ振興会が主催する生きがい健康スポーツ教室の指導をしてきました。この教室では、高齢者を中心にニュースポーツやウォーキングを実施しています。今回は、『冬に向けた家庭でできる体カアップ』をテーマにストレッチ、トレーニング等の指導をしました。まずは、参加者同士でコミュニケーションを図る為に簡単なゲームを行い、その後、ストレッチで徐々に体を動かして行きました。筋力トレーニングでは、各自の体力に合わせて行い、最後にボールを使ってリラックスしながら体をほぐしました。</p> <p>90分間という長い時間で、普段あまり運動をされていない方にはハードだったかも知れませんが、終了後には「いい運動になった」と満足してもらえたようでした。</p>				



## ☆レッツ！オリ・パラ☆

第1回のアテネオリンピックから実施されている陸上競技は、初めは男子のみが行われ、女子が始まったのは第9回のアムステルダムオリンピックからです。女子が参加できた競技は5つのトラック競技、円盤投、走高跳でした。現在人気のある女子マラソンは、1984年の第23回ロサンゼルス大会からオリンピック競技になりました。前回のロンドンオリンピックでは、陸上競技では、男子24種目、女子23種目が行われましたが、オリンピックが始まった当初は5マイル走や投てき競技の両手投げ種目など現在では見られない種目も数多く行われていたそうです。

近代オリンピックでの陸上競技における日本のメダル獲得数は金銀銅合わせて23個となっています。次回のリオオリンピック、2020年の東京オリンピックでも多くのメダルを獲得できると思いますね！

2020年  
東京オリンピックまで

# 2048日

※平成26年12月15日現在