



新年の挨拶 2021年



石井町スポーツ協会会長

久米川 福司

いしいスポーツクラブ会員の皆様、令和3年の新しい年を迎え、謹んで新春のお慶びを申し上げます。

去年は、パンデミックな新型コロナウイルスの影響により、

東京オリンピックの1年延期など大きな大会がことごとく中止になり、わが石井町においても藤花杯等の多くの大会・イベントが開催出来ませんでした。スポーツ界においても大変困難な1年になりました。

会員の皆様方の各教室・講座の活動におかれましてもコロナ感染防止策を優先した活動をしていただき、戸惑いながらの今年の活動・運営に対し本当にご苦労さまでございました。

本年度におかれましては、コロナは終息に至っていませんが、このコロナ禍で、新しい生活様式や3密を避けるなど様々な工夫によって、いしいスポーツクラブの運営をお願いする次第です。

私事ですが、私、令和2年度から徳島県スポーツ協会の理事に、また本会内の生涯スポーツ委員会の委員長に就任させていただきました。生涯スポーツ委員会の推進目標が、総合型地域スポーツクラブの普及・育成・活動などの支援を行い、障がいのあるなしに関わらず県民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しみ、スポーツを通じて県民の元気を創造する「スポーツ王国とくしまづくり」の実現に向けて務めているところであり、まさに、いしいスポーツクラブ会員の皆様に支援できる委員会の委員長に就任出来たことを嬉しく思うとともに、いしいスポーツクラブの更なる発展をご祈念申し上げまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



いよいよスポーツクラブ各教室の みなさまのコメントや感想♪



ソフトバレーボール教室



○楽しい方々と、わいわいガヤガヤやっています。幅広い年代の方が参加されていますので、興味のある方はぜひ覗きに来て下さい。(まっつん)

○上手にはできませんが、楽しく参加させてもらっています。週に1度のストレス発散の時間です。(ひでちゃん)

○「楽しいから来てみん？」母から声をかけてもらったあの日から5年余り、今では月曜の夜は、私にとってなくてはならない最高に楽しいリフレッシュな時間となりました。何より、メンバーの皆さんが明るい。そして優しくチャームング、とっても素敵なのです。最後の最後まで時間を惜しんで皆でプレーを楽しんでいます。これからもボールを追いかけて、たまに起こる神がかった珍プレーに腰が砕ける程笑い転げながら、気持ちの良い汗と涙(泣き笑い)を流していければいいなあと思っています。みんなが、だぁ〜い好きです。(まき)



スポーツチャンバラ教室



○ずっとつづけていたらうまくなって3級がとれた。(田中誠人)

○思っていたよりもしんせつでつづけてかようことができた。(鈴木瑛太)

○スポーツチャンバラで、しあいをするのがとても

たのしいです。まけてしまうときもあるけど、かてたときは、すごくうれしいです。

1ねんせいは、ぼくだけなので、もっとおなじぐらいのおともだちが、スポーツチャンバラをしてくれたらうれしいです。(あらた)





ボウリング教室



○新型コロナ禍の世の中、ボウリング場は休まず続けて頂き、スタッフの皆様のご苦勞（検温・消毒・その他等々）に感謝しつつ毎週火曜の日を楽しみに参加させて頂いています。最近では、皆様のアベレージが上り良い点が出ると黄色い声も聞こえ、年齢も忘れて一時間はアツと言う間に

過ぎる感じです。皆様と共にまだまだ…続けて頑張りましょう。よろしくお願ひします。（KEIKO）

○入会して8年ぐらいかな？気がつけば古株になった。よく続いたものだ。ボウリングのおもしろさと難しさは、レーンのオイルコンディションを読んで対応できたかどうか？投球するたびに削れたり伸びたりする表面のオイル。



目には見えないが、時々刻々と変化しているのだ。それを見極めてどのボールをどんなコース取りでどのような速さで投球すれば良いのか？謎解きゲームと同じで、正



解ならスコアが上がる。教室が終わるまでに答えが見つからないときが多々ある。あまりに悪いスコアが出て、もう止めようかと思いつつも今日もボウリング場へ足を運んでいるのである。今となっては、ボウリングなしの人生は考えられなくなってきたようだ。（古株ちゃん）

○今年（2020年）2月末に新型コロナウイルスが発生してクラブは活動を休止してショックを受けた私ですが、6月頃にレッスンを再開してとても嬉しく思っています。出入りする時のアルコール殺菌消毒、マスク着用が義務付けられておりハイタッチの代わりに拍手で迎え、ストレス解消で頑張っています。毎週火曜日夜7時が楽しくて待ち遠しいのでコロナに負けない様にみんなで力を合わせてクラブ活動を継続していきますので今後もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。（富永浩志）



○年齢を重ねても楽しく体を動かして良いスポーツだと思います。（トットちゃん）



太極拳教室

高原教室

○マスク着用でやっと再開された太極拳。ユーモアあふれる黄麗先生の御指導。笑顔いっぱいの仲間。いい汗を流す心地よさ。やはり私にとっては、かけがえのない時間です。免疫力アップで新型コロナに負けない身体づくりを楽しみませんか？（多美山）



○令和元年からの新入りです。ここでは、太極扇や28式などいろいろ学べて、すごく新鮮で楽しく通っています。でも悲しいかな、なかなか動作が覚えられず、諸先輩にはご迷惑をおかけしていますが、今後ともどうかよろしくお願ひします。（トコトコ）

○わくわくしてくる水曜日。太極拳は身体も心も若々しい方向へ誘ってくれる魔法。永く続けたいと思っています。（喜浦千津子）



藍畑教室



○コロナ禍で今年はすべてのイベントが中止になりました。藍畑教室も感染者を出さない思いから、先生・仲間達と相談しながら度々お休みとしました。3密を避けての教室再開時は近況を語りあい、太極拳が出来る喜びを味わいました。コロナの終息はなかなか難しいでしょうが、早く

マスク無しでの練習を願っています。（森口照恵）

○毎週楽しく練習させて頂いています。コロナ、コロナでしばらくの休みもあり、身体が淋しい思いをしてました。やっと再開されて嬉しくてしかたありません。上手な皆さんに追いつくのはまだまだですが、一步一步要点を克服しながら向上したいです。先生方の熱心な指導に感謝し、頑張りたいと思っています。これからも皆様よろしくお願ひします。（T&T）



扇教室



○太極拳に参加するようになってはや5年目になりました。今年はコロナで何か月か休みになり寂しかったですが、9月より始まり皆に会えて楽しく参加しています。

(大西恵子)

○扇教室へ通い始めて早2年が過ぎました。毎週とても楽しみで学生になったつもりでがんばっています。少しずつですが、太極拳がわかるようになりうれしいです。友達もたくさんでき、ちょっとしたことでも笑い、楽しく過ごせる明るい教室です。先生のご指導はとても丁寧でわかりやすく元気で学べる幸せを感じております。(N.S)



石井教室

○太極拳を始めて3年が過ぎました。最初は順番・動作を覚えていくのが大変でした。先輩方に最初は誰でもできないからそのうちにできるようになるよと、優しい言葉をかけていただいて元気が出ました。これからも楽しく頑張っていきたいと思います。(M.Y)



○継続は力なりのことわざを糧に太極拳は休まず出席しているのですが、年齢的に記憶力が悪く効果は表れません。しかし教室に行くことがなぜか一番楽しいです。(永遠の初心者)

○早上好、礼。先生の声で気が引き締まる思いです。10式・16式・24式と練習しています。今は基本がいかに大事かよく解るようになりました。太極拳の日が楽しみで大好きです。礼、謝謝。(H.H)



初級テニス教室



○簡単そうに見えて、意外に難しそう。運動量が多そうで、きついスポーツのように見えるテニス。でも一度コートに立って、黄色いボールを打ってみてください。爽快ですよ。そうです。一度このスポーツにはまったら、一生あなたはラケットを振り続けることになるでしょう。(カラブリ王子)



ディスコン教室

○ディスコンは誰にでもできる手軽なスポーツですが、やってみると奥の深さを感じます。ディスクを思うように投げられず、今も苦戦していますが、練習は楽しく、勝っても負けても笑顔がいっぱいストレスフリーです。教室の皆さんとディスコンを楽しみたいと思います。これからもよろしく!!(にゃん。)



○私は練習がとても楽しみです。自分達でコート作りから始めて会員の皆とゲームをしている時です。声を出して笑ったりプレーが上手だったと手を叩いて応援します。休憩の時の情報もとても役立っています。体に気をつけて長く練習に通えるよう頑張ります。会員の皆様、これからもよろしくお願ひします。(古希を迎えた寅さん)

○ディスコンは楽しいです。毎回たくさんの方が集まって来ています。試合をしながら、ナイス、ヤッター、ごめん、笑い声が聞こえてきます。楽しそうです。楽しいです。調子は良かったり悪かったりです。やさしいようでなかなか難しい所があります。でもやっぱりディスコンは楽しいですよ!!(ディスコンおばさん)



バドミントン教室



○毎週楽しく戸崎コーチをはじめ、皆さんとダブルス中心にゲームをしています。木曜日にも同好会を同じ時間にしています。すこしやってみたいな、興味のある方、ぜひ金曜日のバドミントンやってみませんか？初心者歓迎します。(シンガイ)

○バドミントン楽しくやっています。コーチも親切

に教えてくれるので皆さん来てください。(たくみ)

○バドミントン楽しいのでみなさんいい汗かきましょう。(デビ)



ファミリースポーツ教室



○わたしは体そう教室に入ってフラフープとなわとびと速くはしれるようになりました。わたしはいっぱいうんどうするのが大好きです。うんどうで一番好きなのは、フラフープです。これからつぼうでさか上がりをやってみようと思います。ちがう小学校の子と友だちになれてうれしかったです。（さかまきあやの）

○いつもどよう日にたのしくさんかしています。せんせいやおにいちゃんおねえちゃんたちもとてもやさしくて、きょうしつの日がまちどおしいです。（くり本なな）



健康体操教室

○2020年下半期&スポーツを楽しむ秋がやってきました。毎年10月頃に行われるいいスポーツクラブ無料体験教室で入門7年9か月の私が新しいクラブにチャレンジした種目は、毎月第2日曜日に石井町中央公民館で行っている「健康体操教室」です。腰痛・膝痛・肩こり・血圧や血糖値の防止の為に始めました。最初は簡単な所と難しい所がいくつかありますが、慌てずリズムに乗れたらスムーズな体操が出来たと思います。毎月第2日曜日が楽しみなので健康の秘訣にもなりますので今後も活動を続けていきますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。”コロナに負けるな みんなで力を合わせて頑張ろう徳島！”（富永浩志）

○鶯先生はじめ、3人の先生方が健康に対する知識・ゲーム感覚での体操など楽しく有意義な教室です。どうぞふるってご参加ください。（S.N）

○健康体操教室に入会して10年余りの歳月。月一度の教室が待ちに待ってます。教室の雰囲気、親切丁寧な先生、参加者みなさんとの和気あいあいのふれ合い。認知症予防

のクイズ式トレーニング・筋力強化運動、あんまり負荷がかからず楽しくできるのが長続き。継続は力なり実感しております。これからも続けて参加したいと思います。よろしく申し上げます。（教室大好き婆ちゃん）





陸上教室



○ぼくは、陸上で基その準備運動をしてから楽しく走りながら遊びをしています。とっても楽しいです。(トヤマリュウイチ)

○石井陸上教室では、ケイドロやフリスビーなどをしてとても楽しかったです。練習では、いろいろなトレーニングをしました。チームに分かれてリレーをしたり個人で660m走って勝負したりしました。中学校になっても

この経験を活かして足の速い選手になりたいです。(たけちゃん)

○練習の最後にやるリレーが楽しいです。道具を使って練習するのも好きです。走るのは本当に楽しいです。(桑原寛大)

○ぼくは3年生から陸上教室に通い、大会などにも出場してきました。毎回楽しく練習ができ、大会でも記録が良くなりました。中学校でも陸上を続け、全中に出場したいと思います。(中南仁)

○石井陸上教室では、走り方の基本を学ぶためにいろいろな練習をしています。例えば、もも上げをしたり、うでを回しながら走ったりしています。そして、練習の最後には学んだ走り方の基本を思い出して、おにごっこやリレーをしています。駅伝本番の日が近づくと、石井ドームの周りを走っています。大変つかれるけど、その練習をがんばると、本番でいい結果を出すことができます。私はそれがうれしいし、楽しいです。陸上教室に通うことで走るのが速くなったし、走り方の基本を学ぶことができたので良かったです。中学校に行っても教えられたことを忘れずにがんばります。(岩本聖那)



○陸上教室では、おにごっこやリレーをします。最初にいろいろな走り方で練習をします。その練習の後にジャンケンを使った遊びやわっかとロケットを使ってリレーをしています。50mや100mのタイムが縮まったらとてもうれしいし、陸上教室に入ってよかったなと思いました。中学校の体育でも陸上教室でやってきたことをいかしたいです。(佐野寧々羽)

○陸上教室ではいろいろなことをします。例えば、リレーやおにごっこ、他にもたくさんのことを行います。それに50m、100mのタイムもはかります。タイムがちぢまっているとうれしくなります。私の学校ではたまにウォーミングアップをするのですが、その時、陸上教室でやっていることを学校でもするので陸上教室を習っていてよかったなと思います。3年生から入っていて、今まで4年間習っています。陸上教室でしてきたことを中学校でもいかしていきたいです。これからもがんばります！(松家瑩亜)



マラソン挑戦講座



○私は密かに徳島マラソンに出場してみたいとずっと思っていたのですが、なかなかきっかけもなく、時間もないからと半分あきらめていました。ところが今年、新型コロナウイルス感染症の影響により突然すべてが自粛となりました。もともと体を動かすのが好きだったので、これを機にランニングをしよう

と決意し、早速シューズを購入しました。ランニングをしていた友人と一緒に走るようになり、クリソスランニングクラブにも誘われました。初めはあまり気乗りしておらず、毎週日曜日の練習なんて…と思っていたのですが、参加してみると、幅広い年齢の方々が所属しており、すごく和やかな雰囲気がとてもいごこちよく感じました。村山先生のわかりやすく楽しい指導も魅力的で、また、皆さん親切に声をかけてくださいました。今では、毎週日曜日の練習が楽しみになり、何よりも優先にしています。コロナの影響でなかなか大会には参加できそうにないですが、いつか参加できることを楽しみにランニングクラブの皆さんと一緒に楽しく練習を続けていきたいと思っています。これからもよろしくお願いします。(ちえみ)

○講座に入って5か月。大袈裟かもしれませんが、運動が苦手だった私には、パツと人生が開けてきた感じがします。クラブの人達と出会い少し前向きな性格になり、また毎週日曜日に目標の距離が走れるようにと、自分の体や生活も見直すようになりました。まだまだ体力のない私ですが、あせらず楽しみながらマラソン完走目指していきたいです。(ひろりん) ○同級生に誘われて初めて参加しています。顔見知りになった人から「初めてにしてはよう続いとる」と褒められたり、先輩ランナーからは「下がり気味の右肩は腰から上げるようにすれば」とアドバイスもらったり。おかげで楽しく参加しています。(松内詳博)





タグラグビー教室



○毎週木曜日の放課後に高川原小学校の体育館で1時間（15時30分～16時30分まで）練習しています。パス回しなどをして、その後、チームに分かれて試合をします。チームで協力してせめたり守ったりします。トライが決まるととてもうれしいです。ルールもすぐ覚えることができます。とても楽しいのでみなさんもタグラグビー教室に参加さしませんか？お待ちしております！！

（武知海晟）

○ぼくは、タグラグビーをはじめたころ走るのが遅かったけど、今では、前よりはよくなっているのでタグラグビーのおかげだと思います。トライをきめた時やタグを取ったしゅん間がすきです。またチームでかった時がうれしいです。これからもずっとつづけていきたいです。（日うら晴き）

○わたしたちはタグラグビーをしています。楽しい所は、なか間とパスをつないでトライをするところです。だんだんルールがわかってきてクロスができるようになりました。（後藤田理乃）

寒くても Let's コグニサイズ！

10月23日の認知症予防サポーター講習会で教えていただいた運動をご紹介します。

普段からウォーキングされている方、多いのではないのでしょうか？ただ歩くのではなく、ぜひこのコグニウォークを取り入れてみてください。

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、コグニション課題とエクササイズ課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることをねらいます。



～お知らせ～

令和2年度親睦ボウリング大会を

2月13日（土）18時から

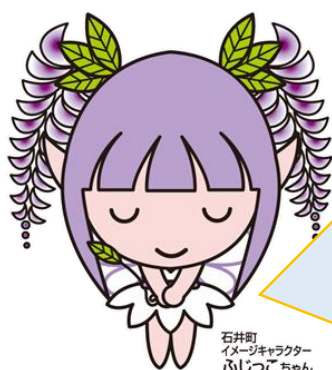
ぽっぷジョイ石井で行う予定です！

すてきな参加賞、賞品あります♪

是非ご参加下さい！！

（いしいスポーツクラブの会員の方のみ参加可能）

※変更または中止になる場合があります。



☆スポーツ安全保険について☆

クラブ入会時に加入するスポーツ保険は加入時期に関係なく補償期間は4月1日から3月31日までです。保険の対象になるのはクラブの活動中及び往復中の事故となります。同じ種目の活動であっても活動母体が異なれば補償の対象となりません。保険に関してのご質問等は、事務局までお問い合わせください。

**★2021年（令和3年）3月1日から
来年度の更新・新規会員の申込み受付開始★**

☆お問い合わせは、こちらまで☆

いしい健康スポーツ事務所

TEL 088-674-3081

住所 石井町高川原字高川原 121-1

（石井町役場3階 教育委員会内）



私たちが応援しています！



エーススポーツ - Ace SPORTS -
徳島市北島田町1丁目52-3
ハイムオアシス1階T2
TEL088(635)7883 FAX088(635)7867
E-mail accesp-2016@ma.pikara.ne.jp

医療法人 有誠会

手束病院

名西郡石井町石井字石井434-1 TEL(088)674-0024(代)

介護老人保健施設

喜久寿苑

通所リハビリテーション

名西郡石井町高原字桑島561-1 TEL(088)674-7755(代)



KIMOTO E.N.T.CLINIC

記本耳鼻咽喉科クリニック

名西郡石井町高川原字高川原500-1
TEL (088) 674-8778

ボウリング

カラオケ



ほっぴ・ジョイ石井

住所 徳島県名西郡石井町高原字中須16番1
TEL (088) 674-4455 FAX (088) 674-8111
営業時間 10:00 (土・日・祝日 8:00) ~ 26:00

これ1本で快適なカラダ環境に！
肌さす 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き 汗拭き
日常生活での疲労回復や仕事の疲労を消し去るお助けアイテム！
Fog Lio
「お肌を清潔に保ちたい」
SASAKURA SPORTS
本店：088(674)4622 支店：088(635)7880 問屋：0884(23)7108

Tシャツ・のぼり・横断幕
「作ります。」
UTILITY
DIGITAL EQUIPMENT
IMAGING SOFTWARE TECHNICAL SERVICE
ユーティリティ
徳島市問屋町81 770-8056
TEL088-653-8055 FAX088-653-8066
URL http://utility.co.jp 営業担当：小川



幸生 殿

仕出し・大小宴会

きよしげ

名西郡石井町高川原 (088) 674-0162

お弁当・お持ち帰り料理のご予約はお電話でどうぞ！

季節の柚香る“魚寿司”
野菜たっぷりうどん！

ぷ厚くやわらかい上質ヒレ肉
お持ち帰り専用 山かつバーガー
旨いとんかつ “山かつ味豚”



石井本店 088-674-3775 国府店 088-643-1122
松茂店 088-699-2188 空港店 088-699-8199
徳島店 088-654-8686 藍住店 088-678-2626



2021年1月吉日発行 いしいスポーツクラブニュース第46号
発行人 北岡 弘

いしいスポーツクラブ事務局(石井町役場3階)
〒779-3223 名西郡石井町高川原字高川原 121-1
* TEL088-674-3081 * FAX088-674-8868