

# 2023年度の教室一覧

## 全年齢向け ヨガ教室

呼吸や身体に意識を向け、ゆったりとした動きのベーシックなアーサナ（ポーズ）や呼吸法を行います。参加者の状態に寄り添って進めていきますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。



第1水曜日は17時から  
第3水曜日は10時から

事前申込制 1,000円/回 定員10名

※ヨガ教室は、当クラブ会員（年7,000円）は無料で参加できます。

## 年長～小学校6年生向け 運動教室

八頭町を中心に活動する「イッポロポラスレティックス」さんのコラボ教室です。遊び要素を取り入れた様々なメニューに取り組みながら、カラダの使い方について学びます！自分の運動能力の推移がわかるノートなどを使いながら、自信を持って運動に取り組めるようになることを目指していきます。



第3日曜日  
10時～11時

事前申込制 2,000円/回 定員25名

## 年中～小学校4年生向け ダンス教室

初心者向けのダンス教室です。講師のMEG先生と一緒に、曲に合わせてカラダを動かす楽しさを体験しましょう！音に合わせた軽いストレッチから始まり、その後ステップなどの様々な動きや短い踊りに挑戦していきます。



月1度 日曜日  
14時から

事前申込制 1,000円/回 定員10名

## 1歳半～年長さん向け 親子リズム体操

親子で楽しめる末就学児向けの体操教室です。リズムに合わせて体操し、楽しみながら運動が好きになることを目的としています。スキンシップをたっぷり取り入れているので、お子様も安心して取り組みます！※お子様と一緒に、ぜひパパママもご参加ください。



第3土曜日 15時半から  
(1月2月はお休みです)

事前申込制 1,000円/回 定員7組

## 年中～小学校5年生向け なつやすみ水泳教室

毎年夏休みに開催される水泳教室では、水に入るのが怖い子からある程度泳げる子を対象に、それぞれの課題に向き合いながらレベルアップすることを目的としています。元小学校教員の講師による子どもの目線に立った丁寧な指導が毎年好評です。



7月最終週から  
8月始週頃

事前申込制 3,000円/1クラス 定員：水慣れ15名、水泳基礎15名

※各教室の詳細は、ホームページやインスタグラム、公式ラインから随時発信予定です。公式ラインではより詳しい情報をお届けいたしますので、この機会にぜひご登録ください。また、月ごとにカレンダーを発行する予定です。ご確認をお願いいたします。

LINE 公式アカウント

友だち  
募集中



@405lmmmq  
LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRコードをスキャンしてください

NPO法人  
鹿の助スポーツクラブ  
お問合せ先  
TEL 0857-84-2131

一人一人が夢中になれるものを持っている地域の実現を目指して

ホームページ  
http://www.shikanosukesc.com/



@shikanosuke\_sc

SHIKANOSUKE NEWSPAPER

# 鹿の助通信

3  
月号

2022年度を振り返ります



2022-23  
一人一人が夢中になれるものを持っている  
地域の実現を目指して





# 2022年度を振り返ります！

寒い時期が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、2022年度もうすぐ終わりますが、今年度はどんな一年でしたか。スポーツ界ではサッカーW杯での日本代表の奮闘ぶりや野球の大谷翔平選手、村上選手の活躍などが話題となりました。また、鳥取城北高校出身の落合関の史上最速での十両昇格や、青谷町出身の森翔平投手のプロ初勝利など、鳥取県勢も存在感を見せましたね。鹿の助スポーツクラブでも、今年度は新しい取り組みに色々チャレンジし、色々苦勞もりましたがメンバー一同一回り成長できた一年だったように思います。今号は、そんな一年間の取り組みを振り返ってみたいと思います。

## スポーツ教室活動



### なつやすみ水泳教室

7月末より夏の恒例行事となっている「なつやすみ水泳教室」を開催しました！水に浸かるのが怖い子から泳ぎ方のコツを知りたい子まで、6日間各々の課題に挑戦しました。



### ヨガ教室

今年も男女問わずたくさんの方にご参加いただきました。初めての方、継続して来られている方、それぞれのペースで無理なくクラスに参加されています。先生も生徒も健やかな心と身体づくりのため楽しくヨガに取り組んでいます。



### 運動教室

1月から3月にかけて計3回にわたり、八頭町の運動教室「イッポラポアスレティックス」さん協力のもとで子ども向け運動教室を開催しました。参加者は独自のメニューを用いて楽しく、走り方や体の使い方などを学びました。



### ダンス教室

10月から11月にかけて子ども向けのダンス教室を開催しました。特に小学校低学年までのお子様大変好評を博しました。



## 指定管理事業



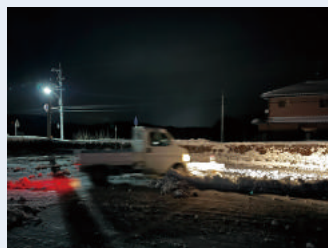
剪定



グラウンド整備



抑草



除雪

### 管理施設一覧

鹿野トレセン / 鹿野町運動広場 / 鹿野町 B&G 海洋センター / 気高町トレセン / 宝木勤労者体育センター / 気高町運動広場 / 龍見台テニスコート / 気高町 B&G 海洋センター / 青谷町トレセン / 青谷町体育館 / 青谷町グラウンド・テニスコート / 青谷町農村広場

## 2022年度は、鹿の助スポーツクラブにとってチャレンジの年でした。

9月には女子野球の交流大会「MIKAZUKI CHAMPIONSHIPS 2022」の、11月には第1回鷲峯山麓ハーフマラソン大会の事務局を担当させていただきました。

どちらも地域の方々と共に企画、運営をさせていただき、私たちにとっても貴重な経験となりました。ご協力いただいた皆様に、この場をお借りして厚く感謝申し上げます。

指定管理事業では、施設の深刻な老朽化を体感する一年となりました。雨漏り、床、天井、壁の剥がれ、様々な機器、設備の故障が文字通り絶え間なく発生しました。鳥取市には継続して予算確保をお願いしつつ、なるべく利用者の皆様のご不便を小さくできるよう、現場レベルでの迅速な対応

に努めて参ります。また、中学校部活動の地域移行についても様々なところで議論が始まりました。特定の方に負担を集中させない持続可能な仕組みづくりを、私たちも地域のスポーツクラブとして考えていきたいと思っております。最後になりましたが、翌2023年度は新型コロナウイルスに関する制限緩和が本格化する最初の年になると思われま。地域の皆様の思い、ご活動を、施設運営を通じて応援させていただきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。



代表理事 谷口 一真



## MIKAZUKI CHAMPIONSHIPS 2022

9月4日に青谷町グラウンドにて女子野球大会「MIKAZUKI CHAMPIONSHIPS 2022」を開催しました。晴天の中、選手たちは持てる力を存分に発揮し、会場を沸かしました。また、試合前の会場 MC による選手紹介や試合後の MVP 選手表彰やキッチンカーの出店など、地域スポーツに新たな一石を投じる多くの試みができました。

▶大会ホームページ  
<https://mikazukichampionships.shikanosukesc.com/>



## 第1回



▶大会ホームページ  
<https://jubosanroku-half.shikanosukesc.com/>



## 第1回 鷲峯山麓ハーフマラソン大会

11月27日に「第1回鷲峯山麓ハーフマラソン大会」を開催しました。県内外からおよそ700名が参加し、西いなば地域の原風景とも言える鷲峯山を仰ぎ見ながら走り抜けました。

地元の方々の応援や太鼓パフォーマンス、地元食材を使用した振る舞いなどもあり、初開催ながら日本最大級のランナー向けサイト「RUNNET」にて西日本のハーフマラソン大会として第3位の高評価を得るなど、多くの方々に楽しんでいただけるイベントとなりました。なお、コース沿線にお住まいの皆様には当日の交通規制やボランティアなど多くのご協力をいただきました。今後も地域にとってより価値ある大会となることを目指して継続していきたいと考えておりますので、ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。