

コムスポクラブ通信

第18号 2015年3月5日

コムスポクラブ東厨川

事務局：盛岡市前九年3-9-37

TEL・FAX：019-641-8484

<http://www.morioka-21net.com/comispo-hk/>

発行責任者：中村 靖夫

コムスポクラブ東厨川は複数の種目・多世代の会員がレベルに合わせた活動ができます。定期的・継続的な活動で、健康づくりや、仲間との交流、青少年の健全育成などの地域づくりを目指しています。

コムスポ祭り開催！

今までは「コムスポチャレンジデー」を開催していましたが、もっと会員同士が集まり楽しめるものにしたいとの気持ちで、「コムスポ祭り」を企画し、平成26年9月7日(日)、屋内ゲートボール場で開催しました。

子どもから大人まで43名の会員が参加。ゲーム大会・懇親会を楽しみました。

①ニュースポーツ5種目（グラウンドゴルフ、バグジー、フロアバスケット、スカットボール、的当てゲーム）を行い、順位を競い2人の方が同点1位となりましたが、アイウエオ順の規定で鬼澤文夫さんが見事優勝となりました。そのほか飛賞・特別賞に豪華(?)賞品が贈られました。

参加された会員の皆様は、歓声を上げながら大いに楽しんでいました。

②お祭りであることから、ジュース・ビール・お菓子・つまみなどを初めて準備し、会員同士の懇談が盛り上がりました。他の教室の参加者との交流もあり、クラブの目的でもある「仲間づくり」が図られたものと思っています。

初めての企画で、不行き届きの点も散見されましたが検討改善を行い、今後も継続していきます。平成27年は9月6日(日)に開催を予定しています。

会長 中村 靖夫



大会報告

- ①ラリー卓球大会 (H26.7.17)
優勝 古里 光子さん
- ②第1回GG交流大会 (H26.7.30)
優勝 阿部 謙二さん
- ③オセロ交流大会 (H27.1.10)
優勝 中村 快人さん (小6)
- ④ダーツ交流大会 (H27.2.18)
優勝 田村 健二さん
- ⑤ボウリング大会
第1回 (H26.9.29) 優勝 長谷川 清三さん
第2回 (H26.12.15) 優勝 千葉 務さん



オセロ交流大会 H27.1.10



ラリー卓球大会 H26.7.17



26年度スポーツ振興くじ助成事業報告

平成26年度コミスポクラブ東厨川では、スポーツ振興くじ助成を受けて以下の事業を行いました。

【教室・大会・研修会等指導者謝金・講師謝金・運営補助謝金】小学生テニス教室/ミニバス教室 / 剣道・居合道教室/軽体操教室/エアロビクス教室/ボウリング教室/ラージボール卓球教室/キンボールスポーツ教室/グラウンドゴルフ交流大会/ニュースポーツ交流大会/体力測定/講習会/研修会

【スポーツ用具購入】フローバスケ用ボール (ニュースポーツ交流大会)/スポーツカウンター・バッグ (各種大会・キンボール教室等)/ソフトラバーポイント (各種大会・キンボール教室等)/拡声器 (各種大会等)/バッグ用ビーンズバッグ (ニュースポーツ交流大会)/テニスボール (小学生テニス教室)【会議出席】全国会議【広報誌発行】コミスポニュース (16号・17号)/会員募集チラシ【賃金】正副クラブマネジャー賃金

平成27年度会員 大募集!

3月1日より平成27年度の会員手続を開始しました。
みなさんのお近くの方で、まだ入会していない方がいらっしゃいましたら、お声がけをお願い致します。
お早目の手続をお願い致します。

★ 年会費 ★

一 般	:	3,000円
小・中学生	:	2,000円
80歳以上	:	2,000円
ファミリー	:	4,000円

※別途、スポーツ安全保険料が必要です

教室・サークル紹介

小学生テニス教室



クリスマス・マッチ交流会（12月20日）は、2コース合同でミニゲームを楽しみました。ラリーが続くようになったネ。錦織選手を目指せ！

ミニバス教室



プロバスケット・岩手ビッグブルズの選手によるクリニックを受講。トップアスリートと一緒にコートを走り、シュートを決め感動!!

剣道・居合道教室



幼児から成人までの愛好者が和気あいあいと活動しています。今年度は大学生3名が昇段試験に合格しました。

エアロビクス教室



“エアロビクス”といいますが、「動きが激しいのでは?」「何となく取っつきにくい」といったイメージからか、敬遠されがちです。そもそもエアロビクスは、マラソンや水泳のように持久力をつける有酸素運動です。

決して速い動きばかりではなく、ストレッチや筋肉トレーニングなどゆったりした運動も盛り込まれています。

コムスポクラブのエアロビクス教室は、大学生から60代までの老若男女17名が、「自分のペースで!」をモットーに和気あいあいと和やかな雰囲気を楽しんでいます。お世話役も7年目になりましたが、会員の皆さんはずいぶん動きもスムーズになり、掛け声も力強くなってきました。

自分の姿を見ながら（窓ガラスに映るんです）のパフォーマンスは、なかなかなっています。

皆さんも、気軽にエアロビクスを始めてみませんか?お待ちしております。

エアロビクス教室指導者：我妻和子
（社）日本フィットネス協会インストラクター



軽体操教室



30年の歴史のある教室です。高齢化に対応するプログラムを沢山準備しています。ぜひ参加して下さい。写真は「Gボールでコンディショニング！」

ボウリング教室



“ストライク”でピンが倒れる音、仲間の歓声、たまりません！3ゲーム600円（靴・ボール共）でプレーできます。月2回（月曜日）実施。マッハボウリング場へ!!

ラージボール卓球教室



健康づくりを楽しく実践中！オレンジボールがネットを飛び交い、汗のしずくが光っています。

ニュースポーツサークル



体力のない方でも出来るスポーツです。「ローンボウルズ」会員の声、「逆転した時や自分の思ったところにボールが行くととてもうれしい」。

グラウンドゴルフサークル



4月～11月までは水曜日、12月～3月までは木曜日、ゲートボール場で楽しく活動しています。雨が降っても出来ますヨ！

キンボールスポーツ教室



第1・第3土曜日に活動しています。今年は県大会にジュニア2チーム、ファミリー1チームが出場しました。