

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ1月予定表

【種 目】	【対 象】	【日にち】	【時 間】	【会 場】	【持ち物】
キッズバスケット (土曜日)	幼児～小学3年生	8日、15日	13:00～14:00	アリーナ	
ミニバス	小学生	※事務局にご確認ください。			
バドミントン (毎週月曜日)	小学生～一般	3日・10日休み、17日、24日、31日	18:30～20:00	第2体育館	上履き タオル 飲み物
レスリング	幼児～中学生	※事務局にご確認ください。			
卓球 (毎週木曜日)	小学生以上	6日、13日、20日、27日	18:30～20:00		
ヒップホップダンス ① (日曜日)	4歳～小学4年生 ※初心者向け	9日、23日	11:00～11:50		
ヒップホップダンス ② (日曜日)	小学3年生～中学生 ※経験者向け		12:00～12:50		
ZUMBA® (金曜日)	中学生以上	7日、21日	20:00～20:45		
美クササイズ (毎週月曜日)	高校生以上	3日: 休み 10日: 休み 17日: バランスボール 24日: ストレッチリング 31日: 自重トレーニング	13:30～14:30		
スマイリッシュ教室 (毎週木曜日)	中高齢者	6日: 健美操 13日: 3B体操 20日: ノルディックウォーキング (屋内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください) 27日: 健康ヨガ	13:30～14:30		
ヨガ (毎週土曜日)	中学生以上	1日: 休み 8日: 西川先生 15日: 鳥本先生 22日: 西川先生 29日: 鳥本先生	10:00～11:00		
ピラティス (土曜日)	中学生以上	8日、22日	20:00～21:00		
一般テニス: 土曜日 一般テニス: 日曜日	中学生以上	3月までナイターはありません 2日休み、9日、16日、23日、30日	9:00～12:00	テニスコート	運動靴 タオル 飲み物
ジュニアテニス (毎週土曜日)	小学生	1日休み、8日、15日、22日、29日	9:00～12:00		
F. C. UNNAN	中学生	※事務局にご確認ください。			
キッズサッカー	幼児～小学3年生	16日	10:00～11:00	アリーナ	

Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ会報

NPO 法人 Yu-Gaku 加茂スポーツクラブ事務局 (加茂 B&G 海洋センター3階事務所内)

TEL: (0854) 49-7100

FAX: (0854) 49-8440

MAIL: bgkamo@bg-unnan.com

LINE

ホームページ



2022

1

January

日程は、ホームページで確認できます！窓口横のラックにも設置してありますので、ご自由にお取りください！

あけましておめでとうございます！

昨年も新型コロナウイルスの影響による、教室休講、日程変更など皆様にご協力いただきありがとうございました。このような状況においても、会員の皆様に可能な限り教室にご参加いただきクラブを運営することが出来ました。

レスリング教室の全国大会優勝&入賞、テニス教室の中国大会出場などの活躍も、地域の皆様や関係者の皆様の支えがあってこそです。

また、大人の会員の皆様も積極的に教室に参加していただき、クラブを盛り上げてくださいました。今後もからだを動かす機会やスポーツ教室等を通して、皆様の活動をサポートさせていただきますので、2022年もどうぞ、よろしくお願い致します。



【一般テニス】

～2021年活動の様子～

※写真は活動の一部です



【ヒップホップダンス】



【F.C.UNNAN】



【レスリング】



【ZUMBA®】



◎各教室が始まる前に受付をします。開始時間10分前には会場にお越し下さい。
◎水分補給の為に必ずドリンクをお持ち下さい。また、感染症予防のため、スリッパ、ヨガマット等の道具はご持参ください。よろしくお願いいたします。
【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

全国中学選抜レスリング選手権 優勝🏆

11月27日(土)、28日(日)の両日、東京都の駒沢オリンピック公園総合運動場屋内球技場にて、第12回全国中学選抜レスリング選手権が行われました。教室生の小野こなみさん(松江第一中学校3年)が出場し、決勝で佐賀の選手に12-0でテクニカルフォール勝ちし優勝しました。おめでとうございます!



【左：小野こなみ選手】

全国中学選抜レスリング選手権(敬称略)

🏆62キロ級優勝 小野こなみ

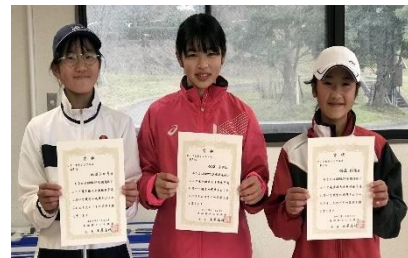
ダンロップテニス島根県大会 入賞👏

11月23日(火・祝)松江総合運動公園西側テニスコートにて2022DUNLOP全国選抜ジュニアテニス選手権大会島根県予選大会が行われ、教室生4名が出場しました。

佐藤彩海さんが第3位、白築来美さんが第8位入賞の成績でした。出場した選手が練習の成果を発揮しました。

2022DUNLOP全国選抜ジュニアテニス選手権大会島根県予選大会(敬称略)

- 【13歳以下】 第3位：佐藤彩海
- 【11歳以下】 第8位：白築来美
- 【11歳以下】 2回戦進出：今井陽路
- 【11歳以下】 2回戦進出：宮城悠史



【右端：佐藤彩海選手】

ジュニアテニスチャレンジ大会 教室生大活躍👏

11月27日(土)松江総合運動公園テニスコートにて2021ジュニアチャレンジ11月大会にて教室生13名が出場しました。今回も感染症対策をして無観客試合で行われ、練習の成果を発揮して多くの教室生が好成績を納めました。途中、天候不良のため中止となり、力を発揮できない教室生もいて残念でしたが、今後の活躍を期待しています。

大会を終了した選手の大会結果は以下の通りです。(敬称略)

- 【12歳以下】 ①グループ 第1位：後藤優椋
- ②グループ 第1位：舟木佳穂
- ③グループ 第2位：藤原智香
- ⑦グループ 第1位：三島大輝
- ⑦グループ 第4位：岡 佑真
- ⑧グループ 第3位：深田暖人
- ⑫グループ 第1位：白築来美
- ⑭グループ 第2位：今井陽路
- ⑭グループ 第5位：宮城悠史



秋の無料体験会開催しました!

11月7日(日)~29日(月)までの期間に秋の無料体験会を開催し、キッズバスケ、ヒップホップダンス、バドミントン、ZUMBA教室で19名の参加がありました。

バスケでは、ボールが大きくて上手くドリブルができなかったり、ボールをみんなで追いかけたり、ダンスでは「動きが難しかったけど楽しかった」、バドミントンでは「サーブ練習、ネットギリギリをねらって打つ練習をして楽しかった」など、みんなと一緒に楽しい体験ができたようです。



【キッズバスケ】



【ヒップホップダンス】



【バドミントン】



【ZUMBA®】

スマイリッシュ教室の紹介です♪

11月18日(木)ノルディックウォーキング教室にて5名の参加がありました。歩行運動を補助し運動効果を上げる2本のポール(ストック)を使用し、ラメール~宇治団地~中央公園多目的広場まで約50分のウォーキングをしました。快晴に恵まれ風を感じ景色を見ながら、ほのぼのとウォーキング。途中で「疲れた」と声もありませんでしたが心地よさを感じる運動となりました。ノルディックウォーキングは無理のない運動で、身体全体を効率よく動かすことができ、リラクゼーション効果があります。ぜひご参加ください。

【スマイリッシュ教室】

○日 時 毎週木曜日 13:30~14:30

○内 容 第1週：健美操 第2週：3B体操 第3週：ノルディックウォーキング 第4週：健康ヨガ



【準備運動の様子】



【ウォーキングの様子】



令和3年度第2回理事会開催

12月2日(木)特定非営利活動法人Y u - G a k u加茂スポーツクラブの今年度第2回目となる理事会を行い、11名の理事が出席しました。会議では、事務局から令和3年度の間活動報告をしたり、令和4年度の活動の方向性を検討したりしました。また、令和4年度から改変される総合型地域スポーツクラブの登録制度に関し、島根県スポーツ協会から2人をお招きし、説明をいただきました。今後のクラブ活動をよりよくするため、全員が積極的に意見交換し活発な会議となりました。



【会議の様子】