

クラブ設立総会が開催されました。規約説明があり、審議が行なわれ、全て承諾されました。(H20.2.24)



大津高校サッカー部監督 平岡氏

大津高校サッカー部監督の平岡氏をお招きし、講演会が開かれました。スポーツを通じて『24時間をデザインする』や『100%で望む』など、大変興味が湧く話ばかりで、皆さんが聞き入っていました。「今日聞きに来てよかった!」と、皆さんが口々に話されて会場を後にされていました(^ ^)



火の山スポーツクラブ
会長 小坂今朝和氏より
ひとこと

こんにちは、会長の小坂です。
このクラブは、会員の皆様のご要望やご意見、アイデアなどを汲み上げ、みんなが親しみやすいクラブ作りを目指しています。
無理なく、汗をかき、健康を維持する一つの手段としてこのクラブを活用してもらえたらいいと思います。
今後、会員限定のイベント等を考えております。アイデアがございましたら、お気軽にご連絡ください。

体に付いてしまった脂肪を燃焼させるのに効果的なジョギング。楽なペースで走り、とにかく続けることが大切です。

定番ダイエットの効果的な方法

ジョギングは酸素をたくさん取り込んで走るのが条件。話しながら走れるくらいのペースで充分です。思い付いたらすぐ走ると言うのは危険。最初は無理をしないで徐々に慣らしてきます。軽いストレッチなどで少しづつ体を慣らしていきましょう。

※ 注意点 ※
体を痛めないように(特に膝や腰)専用のジョギングシューズを用意したほうが良いでしょう。

※ ポイント ※
脂肪が燃焼し始めるのにだいたい15分~20分かかかるので、楽なスピードで20分以上は走るようにしましょう。

スポーツだけではいけません。~ゆらり雑学コーナー~

~~缶ジュースはいくら?~~

缶飲料の値段の70%近くは、流通コストと容器代。本来のジュース代は安いのです。つまり、容器にお金を払っているということかな。

~~踊り場~~

階段のおどり場ってありますよね。とある建物の階段で、ドレスを着た女性が2階へ上がっていく途中、方向を変えたとき、スカート部分(ドレス)がふわふわと回る様子が『踊っているよう』に見えたことから、『踊り場』と名づけられました。

~~シールをはがす~~

シールをはがした後に残る粘着部分。これは嫌ですよね。これは、ハンドクリームを塗って、しばらく置いてティッシュなどで拭くと良い。シールをはがす前にシールの上から塗っておくと簡単にはがれる。

~~カップラーメンの「3分」~~

おながかへって、欲求(食欲)を高めるといふ心理を利用するため、『3分』待たされるわけです。これが『5分』だとイライラするそうです。ちょうどいいのが『3分』なのです。待ちましょう。

~~サントリーの由来~~

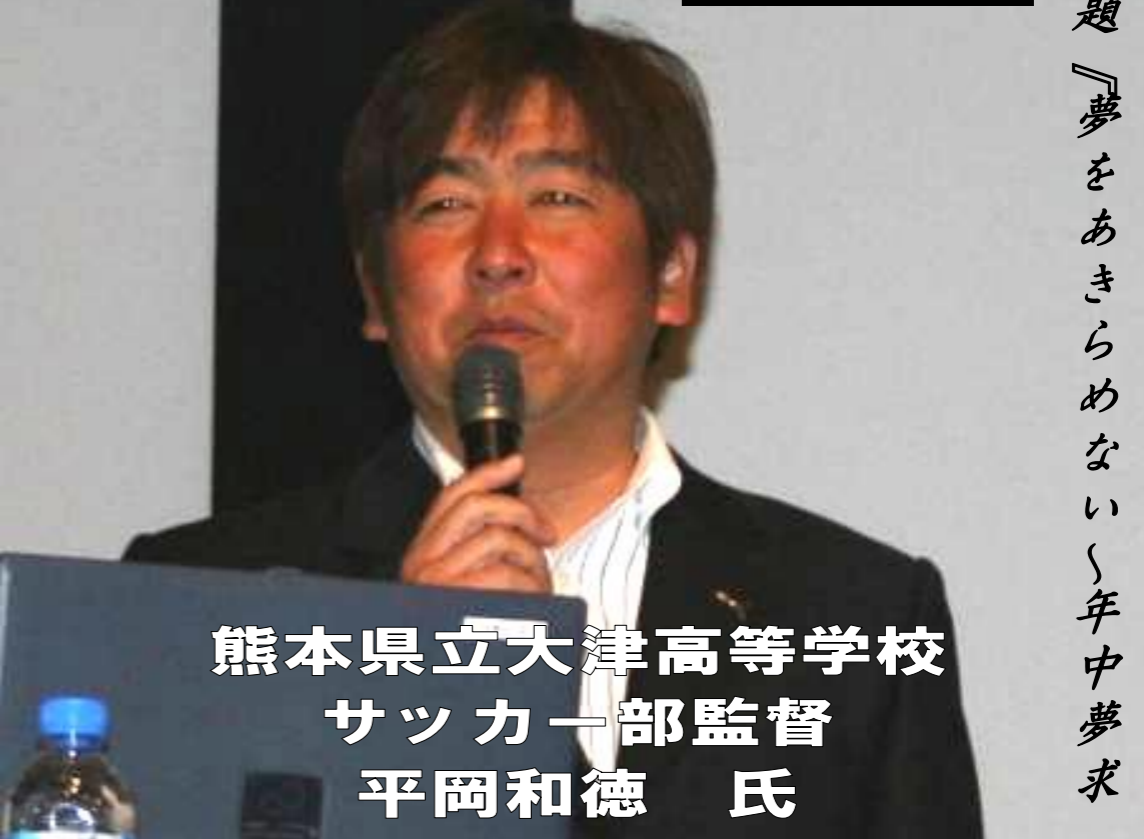
会社の社長は鳥居という名前でした。みんな、こう呼びます。『鳥居さん鳥居さん鳥居さん...』ほおら、サントリーになったでしょ?これがサントリーの由来なのです。

~~ニュース(NEWS)~~

ニュースの語源って知ってますか? ニュース(NEWS)の語源は、North北、East東、West西、South南、なのです。

ゆらり
遊楽里通信
Vol. 1

H20.2.24(日) 火の山スポーツクラブ設立総会記念講演
in 阿蘇青少年交流の家



演題 『夢をあきらめない』
年中夢求

熊本県立大津高等学校
サッカー部監督
平岡和徳 氏

阿蘇市総合型地域スポーツクラブ 協賛企業 (50音順)

(株)環境	(有)緑真綜建	阿蘇たかな漬協同組合	おしゃれ専科もり	ディスカウントスーパーテラサワ
(株)熊本建設工業	(有)森本建設	阿蘇動物病院	お食事処 山庵	バーマサロン ギャルス
(株)グリーンライフ・コガ	(有)森屋根瓦工業	阿蘇ハイランド開発	木村とうふ店	はなびし
(株)フルキ常七商店口	(有)山本板金工業所	阿蘇やまなみ病院	熊本建材(株)	ハナマサ生花店
(株)山内板金工業	(有)吉岡造園	阿蘇リゾートグランヴィリオホテル	合資会社 葉舗さとう	藤井産業
(有)阿蘇高圧プレス	(有)渡辺スナオ商会	阿蘇レミコン(株)	合資会社 さかいや	フルキ石油店(株)
(有)井手酒店	(株)リマークフルキ	阿蘇ワイワイ塾	合資会社 山部石油店	ホテルサンクラウン大阿蘇
(有)岩下農販	CIRCUS(理容)	あそん里	合名会社 小西製材所	道の駅『波野』神楽苑
(有)梅井工務店	Hair Salon IMAMURA	阿蘇清峰高等学校馬術部保護者会	合名会社 志賀食品	宮岡電気工事店
(有)梅井設計	アゼリア21	井 洋服店	合名会社 長尾自動車整備工場	みやがわ時計店
(有)大阿蘇石油	阿蘇岩下相撲道場	家入整形外科	古閑喜楽園	みやはら
(有)大谷工業	阿蘇グリーンヒル	伊藤左官工業	小次郎洲	雅建築
(有)大友地下ボーリング	阿蘇ゴルフ倶楽部 阿蘇高原ホテル	いままん食堂	サラダ館一の宮店	森永建設
(有)熊本ベニヤ商会	阿蘇ゴルフ練習場	碓井たみ店	城山観光バス	森永建築
(有)クリーニングのレインボー	阿蘇市体育指導委員会	江藤建設有限会社	シンエイ産業(株)	森永設備
(有)堅実工業	あそしな時計店	エブリワン阿蘇市役所前店	住 工務店	山崎モーターズ
(有)園田サッシ工業	阿蘇市馬術協会	大阿蘇病院	高本工務店	山部麴屋
(有)丹波屋	阿蘇スポーツ	大阿蘇病院	立石ダンス教室	ランドリースマイル
(有)つかもとクリーニング	阿蘇スロー窯陶芸教室	お菓子工房 たのや	田上酒店	リゾートホテル阿蘇いこいの村
(有)藤木商事	阿蘇清峰高校日本拳法部保護者会一同	おしま屋	つるや旅館	りんどう印刷
				ローソン阿蘇坊中店

火の山スポーツクラブ HINOYAMA SPORTS CLUB
事務局 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504-1 阿蘇市教育委員会 社会体育係内
TEL0967-22-3229 FAX0967-22-5205