

遊ゆ楽ら里り通信

Vol. 10

平成22年度
7～9月分

県高校ボクシング 優勝



学校での練習風景



阿蘇清峰高校2年
ボクシング部
山部宗一郎君

大ニュースです！

平成22年5月に行われました熊本県高校ボクシング大会で、阿蘇清峰高校2年の山部宗一郎君(右写真)がライト級にて見事熊本県チャンピオンとなりました。なお、先日行われました県高校総体でも優勝し、8月に行われますインターハイ出場(全国高校総体)が決定いたしました。

山部君は、中学時代に火の山スポーツクラブに入学し、エクササイズボクシング教室に興味本位で通い始め、本当に楽しんで活動してました。

するとどうでしょう。高校は地元阿蘇清峰高校に通い、すぐさま同校ボクシング部の門を叩き、入部めきめきと力をつけ、この春には熊本市内の強豪校を次々となぎ倒し、今では熊本県チャンピオンです。本当におめでとう！山部君！

火の山スポーツクラブの目的のひとつである「きっかけづくり」から始まったまさに大成功のお手本となりました。

現在も、毎週木曜日・午後7時30分よりエクササイズボクシング教室でみんなと一緒に汗を流します。

このように、何気に無理なく始めた運動(スポーツ)が、いろんな成果を生み出します。クラブ事務局にも会員さんが来られて、「〇kgやせたばい！」とか、「健康診断の結果が去年より良かったよ！」などの嬉しい情報をたくさん戴いております。

日本拳法 優勝・3位



第一回熊本県日本拳法スポーツ少年団選手権大会が平成二十二年六月十三日(日)に開催され、火の山スポーツクラブ日本拳法教室の小学生が出場し、個人戦で見事優勝と3位を獲得いたしました。まずは結果を報告いたします！

小学4年生の部	優勝	北窓正学	小学5・6年生の部	優勝	藤田孔也
3位	豊後辰吉	3位	藤田宏樹		
		3位	山本隼慧		

大変すばらしい結果となりました。教室の先生や保護者、関係者の思いを選手のみんなが成し遂げてくれました。入賞したみんながオメデトウ！

県単位での入賞というものは、そう簡単に獲得できるものではなく、努力以外の何者でもありません。お父さんやお母さんもお喜びだと思います！今後も継続してどんどん強く逞しくなっていくことを祈ります。

2010年 夏企画開催

阿蘇温泉観光旅館協同組合の企画にて、阿蘇宿泊者限定の特別企画を実施しています。体験・観る・楽しむの3パターンに分けたツアーが企画されています。

フィールドヨガ体験においては、火の山スポーツクラブピラティス教室の原部さんがレッスンを担当しています。

ご予約・お問い合わせは左記まで。

予約・お問い合わせ
☎阿蘇インフォメーションセンター
0967-3211960

阿蘇の司ピラバークホテル 割引キャンペーンは16ページ

4月から始まったフットサル教室のキャンペーン「フットサル新種目」が6月30日終了予定です。7月1日まで期間延長になりました。ピラバークホテル様ありがとうございます。編集者も、クラブ会員割引の840円でバイキングを堪能してきました。おいしかったです。すよかなりお勧めです。クラブ会員は通常料金より安くなります。お早め！

※火の山スポーツクラブの会員登録の提示が必要になります。
ランチ大人1050円・会員840円
小人 840円・会員630円

火の山スポーツクラブ ゴルフコンペを開催します

開催日時 平成22年7月4日(日)
集合時間 A M 9時
A M 9時40分スタート

場所 くまもと阿蘇カントリークラブ
湯の谷コース

プレー代 8,500円(食事付き)
申込締切日 6月30日(水)
申し込み先 ゴルフ代表者 森まで
090-3661-8171

火の山スポーツクラブ オリジナルポロシャツ販売

HSCオリジナルポロシャツの注文を受け付けます。各教室に参加するときや、イベント、試合に出るときなどのユニフォームとしていかが？ 仕事着としても格好良く着れます。涼しくなったら、長袖Tシャツの上にこのポロシャツを重ね着すると一年中着れますよ。注文は、各種目代表者か直接クラブ事務局までお電話を！



阿蘇市保健センターより 【運動不足について】

「運動」は、実際にどんな良い影響を与えているの？

体力が高い人ほど死亡率が低い。体力に有酸素能力(スタミナや持続力)と考えたアメリカでの研究結果によると、体力が一番低いグループの死亡の相対危険度に比べ、体力が一番高いグループのほうが死亡危険度が三分の一まで下がるといふ結果が出ています。

運動は、病気の予防・改善に効果絶大である。

週45回以上スポーツを行っている人は、行っていない人よりも糖尿病の発症率が低下する。

運動をする人は、心臓血管系の病気(心筋梗塞等)の発症が少ない。

という研究報告も出ています。

編集者のボヤキ

暑くなつてまいりましたね。私は冬生まれなので暑いのがダメなんです。風呂あがりには、濡れたタオルを体にかける風機の前にはいると早く涼しくなります。

いま私は古い車に乗っております。20年落ちです。長男が今3歳なので、彼が免許取得するまであと15年。それまで大事に乗ってみようかな。息子の車1号を今の私の車に出来たらなあと思ひ、じわじわと車をいじっております。その頃にはもつと味がでるかなく？

学校で、職場で、家庭で、話のネタに！ ～ゆらり雑学コーナー～

アブラゼミ
鳴き声が、油を火であぶったときの「ジ〜」という音に似ていることからアブラゼミと呼ぶようになった。

元日と元旦
元日は1月1日のこと。
元旦は「1月1日の朝」のこと。

夜に爪を切るとよくない (迷信の根拠)
この迷信は、親の死に目にあえないと言いますが、昔は電氣もなく、夜に爪を切ると「深爪」して怪我をしやすから。なお、「夜爪」を「世詰め」と解し、寿命を縮めるといふ意

肩の力が抜けたクラブを作りましょうと、クラブの運営委員、指導者、教育委員会のみんなが考え、設立し、活動を開始した火の山スポーツクラブ。

現在3年目を通過中ですが、思いもよらぬ結果や実績が現れてきています。誰もが参加できるような、クラブづくりは、今もこれからも変わることにはありません。指導者もクラブの会議に参加して「無理をせず、好きになること」など、キッカケづくりや運動継続の根本を追求しています。

また、後々には、競技力向上を目的としたアスリート向けの種目があってもいいし、今回の記事のような良い結果がでてくると、今後のクラブづくりがますます楽しくなりそうです。健康づくりとしてもよし、大会に臨んでみてもよし。友達作り目当てでもよし。

火の山スポーツクラブは、行政が創り上げるものではなく、私たち自身でつくりだすことを目指しています。この遊楽里通信を閲覧になるとわかると思いますが、企業、学校、先生、参加者、保護者、行政、その他など、まさに「地域」で創り上げていくのです。

現在の体制を維持しつつ、内容の充実を目指したいですね！