

愛媛大学 総合型地域 スポーツクラブ会報 No. 4



発行：2008年7月1日

愛媛大学総合型地域スポーツクラブ広報部編集

『じいちゃんも、とおちゃんも、あいスポクラブ員！』

愛媛大学総合型地域スポーツクラブ会長 杉山允宏

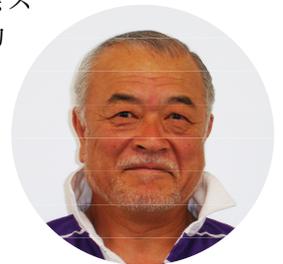
このたび2代目会長に就任いたしました。本クラブは、2006年4月に、国立大学法人として日本で初めて設立され、3年目を迎えました。クラブ設立の目的は、あらゆる年代の会員が運動やスポーツに親しむことができる環境を整備し、会員相互の親睦を深め、健康の維持・増進を目指し、さらに、愛媛県においてスポーツの一層の振興と普及を図ることで、豊かな活力のある地域社会の確立の貢献することです。愛媛大学総合型地域スポーツクラブは、

1. 子どもの健全育成を図る。
2. 成人の健康づくりを図る。
3. チャンピオンシップスポーツをサポートする。
4. 総合型地域スポーツクラブをサポートする。

の4つの理念を掲げ、愛媛大学教職員・学生・地域住民が連帯し、日本のスポーツ振興法に基づいて、生涯スポーツ社会の実現、スポーツ環境の整備充実、競技

スポーツと学校体育との連携、国際競技力の総合的な向上策などの実現に向けた活動を推進しています。

これらの活動は、県民の健康・体力水準を改善し、世代間のコミュニケーションや地域の活性化を図り、生きがいのあるライフスタイルの形成と定着を目指すもので、21世紀の日本国民の well-being (生きがい) に貢献する「からだところの育成」を担うことにつながります。さらに、生活習慣病、超高齢化社会と健康、オリンピックや国際スポーツ競技力にも直結する活動です。「金メダルのじいちゃんも、とおちゃんも、あいスポクラブ出身だよ」と会話できるような県民・市民に愛着のある伝統クラブに育って欲しいと念願しています。



スポーツ教室スタッフ・リーダーからのあいさつ

ウォーキング教室



ウォーキング教室は中・高年の運動不足解消のため、またウォーキングの習慣を身につけるために定期的に活動を行っています。ウォーキングのコースは愛媛大学から道後公園までのコースや松山城までのコースなど体力に合わせたさまざまなコースで実施しています。また、初回、最終の活動のとき体力測定を行い、現在の自分の体力を把握してウォーキングの励みになるようにしています。
<3回生・松本一真>

テニス教室



テニス教室は、毎週金曜日の17:45～19:15に、城北キャンパスのテニスコートで、小学5年生以上、成人の初心者の方を対象に開催しています。まず会員の皆さんが、その人なりにグラウンドストロークで打球をコントロールしてラリーができるようになることを目指し、それからゲーム練習や簡易ゲームを行っています。親子で受講されている方もおられ、世代間の繋がりのあるアットホームな教室です☆
<3回生・芳賀裕太郎>

バレーボール教室&学習塾



今年度のバレーボール教室は昨年度に引き続き小学校低学年、中学年、高学年の3つに分かれてやっています。また今年度から中学生を対象とした、ヤングバレーボールクラブも開かれています。中学校に部活がない子や中学校の部活動だけでは物足りないという子たちにぜひ参加していただきたいと思います。
<3回生・山本香織>

ホノルルマラソンランニング教室



1年、2年とたつごとに会員さんの人数も増え、昨年度は40名の方に参加していただきました。初心者から上級者までレベルはさまざまですが、それぞれのペースで走っています。今年度は会員さんのレベルに応じたグループに分け、それぞれに合った距離やペースで走ってほしいと思います。皆さんフレンドリーでこの教室を通しての仲間づくりも可能です。この教室はホノルルマラソンが最終目標ですが、その他のマラソン大会を目指す人、大会に出る予定のない人も大歓迎です。皆で仲良く、楽しく走りましょう!!

<3回生・鏡奈保子>

キッズ・サッカー教室



キッズ・サッカー教室は、ほぼ毎週土曜日に山越グラウンドで開催しています。この教室では、サッカーを通して、失われつつあるボール遊びの復活を目指すとともに、仲間と一緒に「遊ぶ」楽しさの延長線上にスポーツがあるということを伝えていくことを目的として活動しています。活動内は、U-7, 8, 9, 10, 12の5クラスに分けて、それぞれのクラスでチーフを中心として練習メニューを考え、水曜日に担当でミーティングをした後、指導を行っています。また、年に2, 3回ファミリーサッカー大会を開催するなど、仲間作りの場としてだけでなく、家族とのふれあいの場としての活動も行っています。

<3回生・立川雅士>

学習とスポーツ



学習とスポーツでは土曜日の朝9時から12時まで愛媛大学教育学部で活動を行っています。学習では塾のような様式ではなく、自ら学ぶ学習習慣を身に付けることを目標としています。スポーツではサッカー、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球などの球技を中心に1種目あたり4, 5回行う予定です。またデイキャンプなどの家族の方との交流会も予定しております。よりよい教室になるようこれからも一層頑張っていきたいと思います。

<3回生・兵頭 彰>

成人スポーツ教室



今回のテーマは「さよならメタボ君」ということで、昨年度に引き続きウォーキングやソフトバレーなどで☆仲良く☆元気よく☆活動していきたいと思っています。また、部位別の体脂肪なども測定するので「やせたっ!!」というのが一目でわかり、過去にやる気が出た!という声もいただきました。たくさんの方の参加を、スタッフ一同お待ちしております。みんなでスマートな身体を目指しましょう。

<3回生・大西静香>

ダンス教室ゼロポイント



ゼロポイントでの主な活動はストレッチ、身体のためのワーク、ストレスケアのワーク、レスポンスワーク、疲れにくい体・疲れの取れやすい体を取り戻すワーク、ダンスを2時間かけてじっくり行っています。そしてお子様連れのお母さん大歓迎!!お母さんの見えるところで秘密基地を設けキッドシッターとお絵かきやボール遊びなど楽しく過ごしていきます。是非お子様を連れて踊りに来てください。

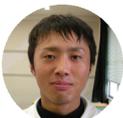
<3回生・山下加奈子>

キッズ・バスケット教室



キッズ・バスケットボール教室は今年から始まった教室です。目的は競技としてのバスケットボールではなく、楽しく愉快地にバスケットボールをすることで、主な活動内容は、からだほぐし、ボール遊び、個人的技能・集団的技能の練習、ミニ・ゲーム、ゲームへ発展させていく予定です。参加される小学生のほとんどが初心者なので、ゆっくりと丁寧に指導していきます。小学生に「楽しい」と言ってもらえるよう、スタッフ一同頑張ります。

<3回生・遠藤祐希>



松本



芳賀



山本



鏡



立川



兵頭



大西



山下



遠藤

★ 愛・ai・リンク ★

各スポーツ教室の1日を、毎号連載でご紹介します！

成人スポーツ教室 木曜日：第2体育館

18:00 浅井研集合
～打ち合わせとお城Time～
指導を任されている人は緊張でソワソワ...

18:30 行動開始台座
～第二体育館へ移動準備～

18:50 会員さんが来られました
♪

19:10 教室START
・体脂肪測定
・ストレッチ
毎週夕方集めてレポート満載!!

20:50 教室終了
会員さんが帰られます
片付け～反省おしゃべりタイム～

21:00 浅井研へ荷物を運び
1日が終了...
★お疲れさまでした★

作成者：仁木 純子

・ソフトバレー(練習)
・休憩

食生活や運動内容についてお話ししたりアドバイスさせていただき時世間話でも盛り上がりです!!

・ソフトバレー(試合)

みなさんカーナリー真剣モード!!

・ストレッチ
明日に疲れを残さないために、ケアを充分します!!

ホノルルマラソンランニング教室 土曜日：講義室

14:00～
▼スタッフバグ103に集合
練習会の準備
START

14:30頃～
ごいぢれ!!
ごいぢれ!!
ごいぢれ!!
会員のバグが
どしどし来られて
いました!!
両の中、沢山の人が
来て下さりました♥

15:00～ 会員の自己紹介
会員の皆さんに
色々自己紹介をして
頂きました。
ランニングクラブの
応援を
いただいています♥

15:15～ 講義
浅井先生に1時間ほど
マラソンについての講義を
して頂きました。
みなさん真剣そのもの
だったよーに思います

16:15～17:00
いよいよ講義内容をふま
てレジスタンストレーニング。
みなさん、筋トレはきつそうでしたが
笑顔も垣間見られました♥

17:15～17:30
片付け及び反省会
▼ スタッフは片付けと反省
会を行いました。
次回は体力測定の
事項を確認して
解散しました!!
ホノルル教室の
1日の流水は、
以上です♥

17:00～
本日の教室終了
会員さんのお帰りです。
両の中、99%の人が来て下さ
り嬉しかったです。
みなさん、たっぷり汗をかかれ
て帰られてました。
お疲れさまです♥

2回生 三木 アカネ

キッズ・サッカー教室 土曜日：山越グラウンド



今年度の予定

○第3回四国スポーツクラブサミット in えひめ (9月6・7日)

総合型地域スポーツクラブの集まりです。友近聡朗氏(元愛媛FC・参議院議員)の講演も予定しています。

○スポーツフェスティバル (9月20日)

県総合運動公園体育館でフットサル大会を行った後、愛媛FC vs ヴァンフォーレ甲府の試合を観戦します。

○クラブ会員交流会 (11月15日)

子どもからおとなまで、クラブ会員が楽しめる交流会になるよう準備しています。

【編集後記】

今年度、第1回目の会報の作成を担当をさせて頂きました広報チーム2回生の三木と仁木です。広報チームとして最初の大きな仕事を担当させて頂いたのですが、なかなか企画や内容が固まらず、またインカレシーズンと重なりなかなか話し合いもできずに悪戦苦闘して作成しました。しかしながら会員の皆様に総合型のことをもっと身近に感じて頂けるよう、より一層知って頂けるように作成させていただいたつもりです。まだまだ未熟な広報チームですが、各号担当者を中心に皆様に愛のある会報をお届けしたいと思います。皆様が会報を楽しみにして頂けるようチーム一丸となって頑張っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

<2回生・三木アカネ・仁木純子>



愛媛大学
総合型地域
スポーツクラブ

〒790-8577
愛媛県松山市文京町3番
愛媛大学教育学部

Tel & Fax : 089-927-8302 (月/水/金13:00-17:00)
e-mail : ai-spo@ed.ehime-u.ac.jp
URL : <http://www.ed.ehime-u.ac.jp/~ai-spo/>