

202号が手元に届く頃にはもう元号は令和に変わっているかもしれませんね。平成に変わる時の自粛ムードとは違い、今回は天皇という責務を全うするという事で、祝賀ムードが漂い世の中が明るくなったような気がします。改元の後、令和2年となる2020年には東京オリンピックが控えていますし、令和3年となる2021年には三重とわか国体と大きなスポーツイベントが連続します。消費税率の引き上げという心配の種はありますが、スポーツイベントによりさらに景気が引き上げられて志摩市にも恩恵があるといいと思います。ところで10連休、みなさんは何をしますか？私はちょっとさぼり気味だった体力づくりを元のレベルに引き上げるきっかけにしたいと思います。みんなが10連休とは限りませんが、せっかくの機会です。楽しみましょう。

第11回 カローリング大会

去る3月20日、第11回ISCカローリング大会が開催されました。

参加者の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮しプレーを楽しみ親睦を深めました。カローリングは、ポイントゾーンに向かってチーム交互にローラーを滑らせ中心からの近さで得点を競います。ローラーがポイントゾーンに近づく「これはいい」「とまって」といろんな声が聞こえてきます。気軽に楽しめるスポーツです。次回、皆さんも参加しませんか。

大会結果

優勝
準優勝

西井道子、谷水和子、松田順子
大王カローリングサークルチーム



作戦を練りながら



ポイントゾーンに向かって投球



集合写真





ポールウォーキング体験講座



ポールウォーキング体験講座に参加して

去る3月31日（日）に開催されたポールウォーキング体験講座にまだ少し早い？と思いつつ参加しました。当日は、日曜日の昼にもかかわらず24名の参加があり、講師は名古屋から来ていただいた長谷川弘道さん（日本ポールウォーキング協会理事）の指導で、準備体操から始めてさっそくポールを持って歩き方の指導を受けました。

はじめは手と足が同じ方向の人もちらほら見受けられ、笑いに包まれながら体育館を往復して練習を行いました。

ノルディックウォーキングとの違いは、抜重の時「蹴る」ではなく「抜く」感じで歩くこと、ポールは軽く持って押し出さないことだそうです。

歩行のポイントは、肩の力を抜いて、腕は前後に自然にスイングして肩甲骨を動かす、歩幅は半歩広く背筋を伸ばして歩くことだそうです。

最後には、ポールを使ったエクササイズの指導もあり参加者全員心地よい汗を流しました。



タオルを使つてのエクササイズ



ポールエクササイズ



ポールを持って歩いてみます

志摩ロードパーティ/ハーフマラソン 2019 大会ボランティア

4月21日日曜日、志摩スペイン村を発着点に春の志摩路を走る毎年恒例の「志摩ロードパーティハーフマラソン2019」が開催されました。全国から集まったランナー5,240人が参加する中いそべスポーツクラブも総勢60名の給水ボランティアとして大会を盛り上げました。当日は初夏を思わせる晴天で、ランナーには過酷なコンディションでしたが、次々押し寄せるランナーに「頑張れ!」「ファイト!」と声を掛け、あまりの暑さに水を頭から掛けて走り去るランナーもいました。昨年とはコースに変更があり、10キロの部は私たちのところには来ませんでした。それでも最初はまばらだったランナーも、徐々に大勢になり、最終的にはすごい人になりました。暑いこともあり、みるみる間に紙コップが減っていきました。暑い中、一生懸命ランナーをサポートして下さったラグビースクール、野球スポ少、バドミントンスポ少のみなさん、ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。



この頃はまだまだ余裕!



余裕がなくなりました。



パールロードが待っています。

第15回 ISCウォーキング大会

伊勢志摩ツーデーウォークに参加します

阿児アリーナ～賢島をめぐるコース 7Km

(完歩抽選会、物産市開催、志摩マリンランド無料)

参加者
募集

日時 令和元年5月26日(日) 午前10時集合
集合場所 阿児アリーナ ヤマモモの木の下
参加費 会員 大人 700円 中高生300円 小学生以下無料
一般 大人1,000円 中高生500円 小学生以下無料
(当日参加も可 大人2,500円 中高生1,500円)
申込方法 参加申込書に必要事項を記入し参加費をそえて5月15日(水)までにいそべスポーツクラブ事務局にお申し込みください。
先着50名です。お早めにお申し込み下さい。

※ツーデーウォークは5月25日(土)26日(日)の2日間開催です。25日(土)は個人で自由に参加できます(参加費の追加無し)詳しくは事務局へ問い合わせてください。

第21回 ISCビーチボールバレー大会 参加チーム募集

日時 令和元年6月16日(日) 午前8時30分より
受付 午前8時30分～9時00分(時間厳守)
開会式 午前9時00分～
試合開始 午前9時30分～(予定)
場所 磯部ふれあい公園 総合体育館
競技部門 トリムの部 コート内に女性2名以上(中学生以上)
レディースの部 女性4名のチーム(中学生以上)
参加資格 ISC会員及び一般で構成されたチームとする。(中学生以上)
参加料 1チーム 500円
クラブの会員でない参加者は、別途100円/人 必要です。
申込方法 申込書に必要事項を記入し、令和元年6月9日(日)午後5時までにいそべスポーツクラブ事務局に申し込みください。



磯部ふれあい公園・磯部プール清掃作業ボランティア募集!

○磯部ふれあい公園

6月9日(日) 午前8時30分～11時まで

(アリーナワックスがけ・公園内草刈り、草引き・グラウンド側溝の土あげなど等)

※軽トラック・草刈り機・その他道具などをご持参ください。

○磯部プール清掃作業

6月30日(日) 午前8時30分～

(プール内清掃・プール施設掃除など)

※プール内清掃は、洗剤を使用するので大変滑りやすい状態です。

長靴など滑りにくい履物をご用意ください。

志摩市介護予防ボランティアポイント事業 (ふれあい公園清掃ボランティアポイント事業)

5月のふれあい公園清掃ボランティアを実施致しますので、ご協力よろしく
お願いします。

①日 時 5月18日(土) 午前9時～11時

②場 所 磯部ふれあい公園

③内 容 ふれあい公園内除草及び草刈り作業

④準 備 物 飲み物、タオル及び清掃用道具の持参をお願いします。



代表者 前田 匡輔

5月の教室開催予定

教室へ参加される場合は資格確認のため、会員証を提示してください。
なお、日程は、会場等の都合で変更する場合があります。
ホームページか事務局で確認のうえ、ご参加ください。

教室名	日時	対象	会場
バレーボール	4.25日(土)	小学生会員	ふれあい公園 総合体育館
	17:00～19:00		
楽笑体操	8.15.22.29日(水)	会 員	
	19:30～21:00		
野 球	4日(土)	小学生会員	ふれあい公園 グラウンド
	9:00～12:00		
硬式テニス	1.8.15.22.29日(水)	小中学生会員	ふれあい公園 テニスコート
	19:30～21:00		
ラグビー	12.19日(日)	小中学生会員	志摩高等学校 グラウンド
	9:00～11:00		
陸 上	7.14.21.28日(火)	会 員	磯部中学校 グラウンド
	19:00～21:00		
サッカー	2.16日(木)	会 員	
	19:30～21:30		

あとがき

志摩市出身の力士、志摩の海が頑張っています。十両で2回優勝して5月12日からの五月場所では新入幕は確実でしょう。29歳ということで少し遅咲きだと思いますが、趣味はトレーニングだということです。まじめに続けてきた努力が実ったのでしょうか。志摩の海というしこ名がメディアでもよく聞かれるようになり、同じ志摩市の人間として、うれしくなります。これからも話題を振りまいてほしいです。みんなで志摩の海を応援しよう！志摩の海頑張れ！