

# いそべスポーツクラブ インフォメーション

第208号

令和元年10月24日

特定非営利活動法人  
いそべスポーツクラブ

台風19号が全国各地に被害をもたらしました。市内でも被害を受けた地域もあり、早く日常を取り戻されることを願います。

台風が過ぎ去ったばかりだということに、今日も大雨警報が出ています。降る雨の量も尋常ではなくなりました。場合によっては避難が必要なこともあります。避難するにも足腰が弱っては大変です。日頃のスポーツによる身体の鍛錬も含め、避難場所やハザードマップの再確認、非常持ち出し袋などいざというときの準備をぜひ心がけましょう！



## 第16回ウォーキング大会 ～ 文学と縁深き城下町 鳥羽を歩こう ～



彼岸を過ぎてまだまだ暑い日が続いていたのですがこの日は清々しい風が吹き、秋晴れ。絶好のウォーキング日和となりました。

鳥羽城跡の城山公園に集合した私たちは、モニュメント「TOBA」の前で記念撮影。学生の頃鳥羽に叔母さんが住んでいて、よく鳥羽に来ていた私はこの場所からの眺めに何か懐かしさを感じ、心が落ち着いた気がしました。

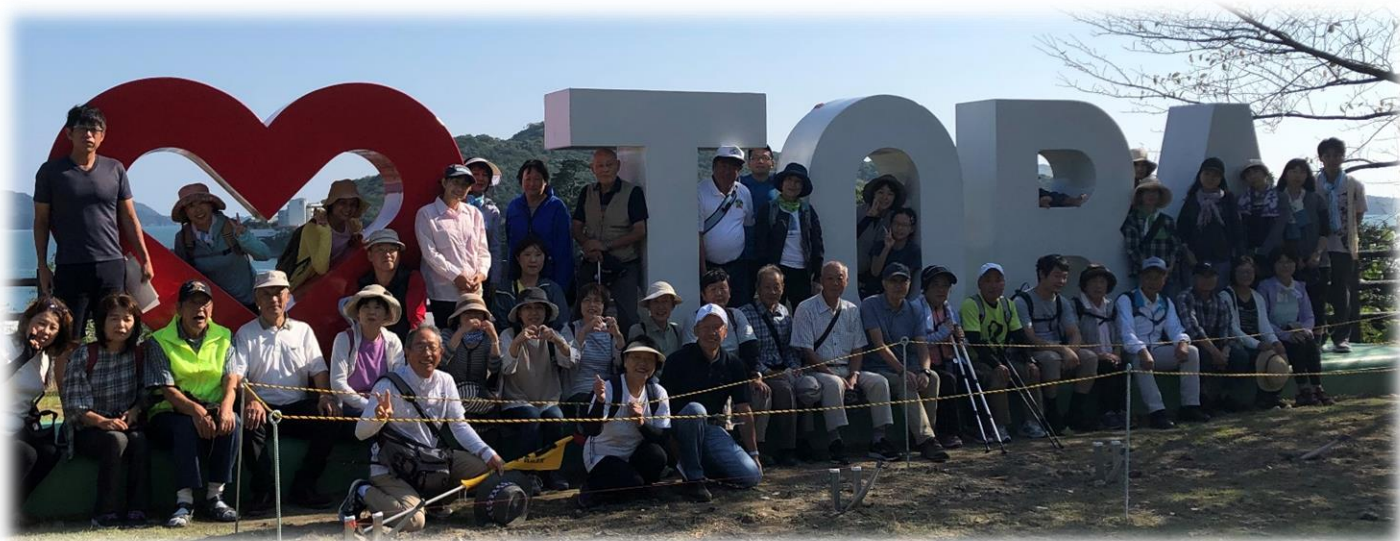
江崎ボランティアガイドの「出発します」の声とともに城山公園をスタートした私たちは鳥羽城などの説明を聞き、その後市内裏通りを散策。途中御木本幸吉翁の生誕の地を紹介され、水軍の将九鬼家の菩提寺である常安寺に進み、立派な門構えや棟、鬼瓦などその造りに当時の凄さを感じました。

その後、金刀比羅山に向かう登り坂で足が悲鳴を上げ、心拍数も高鳴り普段の運動不足を心の底から感じ、クラブの会員でありながら運動をしていないことを反省、反省……。展望台での眺望は、鳥羽湾の景色や愛知県の知多半島、渥美半島まですぐそばのように見えました。

金刀比羅宮でお参りを済ませ、昼食場所の鳥羽マルシェまで急ぎ足。マルシェでは、新鮮な魚や農産物が所狭しと並べられ、開店当時 観光客目当てで「高いなあ」と思っていたのですが意外や意外、安価で販売されていて、これなら地元の人でも買いに来ると思いました。昼食はバイキング方式でサワラの刺身やハモの天ぷら、野菜の煮物、新鮮野菜のサラダ、スイーツ等十数種類の料理が並び、私を含め皆が多くの料理を盛り付け、お腹も満足。

隣町でありながら知らないことも多く、新たな発見で楽しいウォーキングとなりました。

次回は、家族一緒に参加したいと思いました。



# 姿勢改善講習会



去る10月20日(日)ふれあい公園体育館にて、講師に金川久恵先生をお迎えして姿勢改善講習会が開催されました。

～姿勢改善講習会に参加して～

昨年に引き続き2回目の講習会が開催されました。

去年の内容は、すでにどこかへ行ってしまっていて記憶にございません。

私は、猫背で横から見ると頭が前へ出ています。2人一組で手足の長さ、体の傾きをチェックしてからストレッチを始めました。

午後7時～9時までの2時間、びっしりで行いうっすらと汗をかきました。なんか背筋が伸びた気分です。去年の反省から何か持ち帰りたいと思っていましたら、ストレッチをしても2時間で戻ってしまうとの話と、この2つは覚えて実行して下さいとお話がありました。

1、体幹強化もできる正しい立ち上がり方 2、寝る前の姿勢を正しくするためのぶらぶら体操  
私もこの2つなら実行できそうです。

猫背解消の為、頑張ります！ ありがとうございます！



座学



みんなでストレッチ



## ラグビーというスポーツ



ワールドカップでの日本の快進撃で盛り上がっているラグビーですが、正式名称はラグビーフットボールといいます。起源は1823年、イングランドが発祥とされる伝統的なスポーツです。イングランド発祥という事もあり、ヨーロッパでの人気は当然のことで、オセアニア、南アフリカ、アルゼンチンなど世界127か国で行われており、競技人口は960万人を誇る世界中で人気のあるスポーツです。ただ、日本では29万人ということで人口比で見ると0.2%ということになり、他の盛んな国に比べるとかなり低い比率になっています。ところでみなさん、ワールドカップを見てどのような印象をお持ちでしょうか。「こんなに面白いスポーツがあったのか。」「ルールをよく知らなくても面白い。」などいろいろな話を聞きます。



ラグビーはボールを前に投げられません。前に投げた時にはスローフォワードという反則になります。

それとよく耳にするのがノックオン。ボールを前に落としてしまう反則になります。

テレビを見ていると右隅に届く頃には結果は出ていますが、10月13日の日本対スコットランド戦は瞬間最高視聴率53.7%を記録するという大人気ぶりでした。この勢いで、日本でももっと競技人口が増えればいいなと思いました。

### 訂正とお詫び

207号での令和元年度B&G三重県交流水泳大会の結果で

「小6 林 詩 小学5・6年女子100Mメドレーリレー優勝」の記載漏れがありました。訂正してお詫びいたします。



～ ISCからのお知らせ ～

## 第17回 ISC駅伝大会は

令和2年1月26日（日）に開催予定です。

詳細が決まり次第お知らせしますので、ふるってご参加をお願いします。

### 締切間近！

### 第28回 ISCソフトバレーボール大会

参加チーム募集

日 時 令和元年11月10日（日）  
受 付 午前8時30分～8時50分  
開会式 午前9時～

場 所 磯部ふれあい公園 総合体育館  
参 加 費 1チーム 1,000円（保険代含む）

会員でない参加者は、別途100円/人必要  
申込方法 申込書に必要事項を記入し、11月3日（日）午後5時までに  
いそべスポーツクラブ事務局まで



### 志摩市にのど自慢がやってきた！

ストレス解消に歌を歌おう！

9月21日（予選）と9月22日（本選）にNHKのど自慢が開催されました。予選出場のはがきを送ったところ、見事当選し緊張しながら予選に臨みました。練習でひとりカラオケも体験し歌詞を覚えました。全員で250組といわれていましたが、欠席者もあり、230組ぐらいだったでしょうか。舞台監督からの注意事項では、歌が上手い人が選ばれるのではなく、味のある人が選ばれるということでした。20組ずつステージに上がり、自分の順番を待ちます。曲のあいいうえお順に歌うので、「よ」で始まる歌の私は、最終近くでした。出場者は、みなさんバラエティに富んでおり、上手な人が多かったです。それに出てくる人出てくる人すべて味がある人ばかりで、これは審査が大変だなと感じました。やっと自分の番となり、番号と名前、曲名を言ってイントロを待ちます。「あれ、イントロがかかってこない。」曲がレアなのか古いのか、はたまた演奏者が私より年上で、私の曲になじみがなかったのか、「しばらくお待ちください」という舞台監督の言葉の後に、やっとイントロが鳴り出しました。出だしを間違わないように慎重に歌い始めました。「ありがとうございました」という声が聞こえ、あっという間に出演を終えました。審査の時間が1時間ほどあり、予選会だけではなく、その間のカラオケ大会には驚きました。予選会がこんなに楽しめるとは思いませんでした。しばらくして本選出場者の発表です。次々番号が発表されます。残念ながら自分の番号は呼ばれませんでした。本選は無理でしたが、3回目の申込でやっと選ばれた予選会ですが、よい経験でした。のど自慢は、あえて言うなら、緊張感を味わうという点ではスポーツに通じるものがあると思います。どんなことにもチャレンジ精神は大事です。みなさんも躊躇することなく、いろいろなことにチャレンジしてください。最後に話題がスポーツとはかけ離れてしまったこととお詫びします。



よく似た写真ですが、こんな雰囲気です。

# 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含む)

11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  
よろしくお願ひします。

- 日 時 11月9日(土) 午前9時～11時
- 場 所 磯部ふれあい公園
- 内 容 公園内除草及び草刈り作業
- 準 備 物 飲み物、タオル、清掃用道具の持参お願ひします。



## 今年もアサギマダラが飛来しました

今年もふれあい公園のふじばかまの花周りに  
アサギマダラが飛び交う様子が見られました。  
本日は、3匹確認しました。



## 11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	2.16.23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	6.13.20.27日(水)	会 員	ふれあい公園 総合体育館
	19:30～21:00		
野 球	9.23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	—	小中学生会員	11月から4月まで お休みします
	—		
ラグビー	3.10.24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	5.12.19.26日(火)	会 員	磯部中学校 グラウンド
	19:00～21:00		
サッカー	7.21日(木)	会 員	磯部中学校 グラウンド
	19:30～21:30		

### あとがき

ラグビーが大変盛り上がってます。関心がなかった人も、ラグビーがこんなに面白かったなんてという声も。「みんなは一人のために一人はみんなのために」このラグビーの精神と快進撃を続ける日本代表のハードワークを想像しただけで、感動で胸が熱くなります。今日の準々決勝楽しみです。(10月20日寄稿)