

スポーツ広場

Sports open space



子ども同士、親同士の
交流の場になってほしい

スポーツ広場での子どもたちは、同じ年代の友だちはもちろん、年代の違うお兄さんやお姉さんたちとスポーツや昔遊びを楽しんでいます。けん玉やこま回し、ペーゴマなど私たちにとっては懐かしい昔遊びも、今の子どもたちにとっては、新鮮な遊びのようです。コツをちょっと教えてあげると、見る見るうちに上達します。時代が流れ、遊び道具がどんなに進化しても、大好きな遊びに夢中になる姿と笑顔は昔も今も変わらないですね。スポーツ広場が、子どもたちだけではなく、お父さんやお母さん、おじいさんやおばあさんなど家族みんなで楽しんでもらえる場になってほしいと思います。【筒井光昭さん】



↑スポーツ広場(バドミントン、ピンポン、ソフトテニス、昔遊びなど)
日時▶毎週回 9:30～12:00 場所▶千代田 B & G 海洋センター体育館

軽音楽

Light-music



優しいギターの音色に
癒されています

音楽に興味はなかったけど、「何か新しいこと」を始めたいと思い、KSCに参加しました。ギターは、弾いたことがなくても、音がなると楽しくなるものです。それに、練習して、少しでも上達すると、もっと楽しくなってきます。ギターを弾きながら歌う弾き語りや仲間との伴奏、ソロでメロディーを弾くこともできます。そして何よりも、ギターの奏でるやさしい音色に癒されています。KSCの軽音楽クラブに参加して、ギター演奏という同じ趣味を持つ仲間ができたことがうれしいです。「難しそう」「続けられるか自信がない」と思う方も、KSCに参加して、ギター演奏を一緒に楽しみましょう。【椿俊明さん】



↑ふれあいたい！(軽音楽の練習)。
思い出の名曲を弾いてみましょう！
日時▶毎週回 9:30～10:30 場所▶千代田 B & G 海洋センター体育館

よさこいソーラン

Yosakoi-soran



仲間と一緒に、鳴子を
鳴らす音で一つになれる

年齢や性別を問わず、踊りの経験がなくても、誰でも音楽に合わせて楽しく踊ることができるのが「よさこいソーラン」の魅力の一つだと思います。健康づくりのため、無理をしないで、楽しむことを心掛けて練習をしています。生涯学習フェスティバルやスポレク祭などいろいろな場所で踊らせてもらっていますが、踊っている私たちはもちろんですが、会場に足を運んでくれて、私たちの踊りを見てくださる人たちも「楽しい」と感じてもらえる「よさこいソーラン」にしたいです。鳴子の響きに仲間と心を合わせて元気に楽しく踊る「よさこいソーラン」。皆さん、体の奥から元気になれるですよ。【板橋勝子さん】



↑楽しく踊ろう!! よさこいソーラン。
ぜひ、ご見学にきてください！
日時▶毎週回 10:30～11:00 場所▶千代田 B & G 海洋センター体育館



総合型地域スポーツクラブ
「かすみがうらスポーツカルチャー」

みんなでつくる！みんなで楽しむ！みんな仲良し！

Enjoy Sports! Enjoy Life!!

「気軽に体を動かしたい」「何か新しいスポーツを始めたい」という人たちのきっかけづくりのために、総合型地域スポーツクラブ「かすみがうらスポーツカルチャー(KSC)」は誕生しました。KSCは、スポーツやいろいろな活動を通して、子どもからお年寄りまで、誰でも気軽に和気あいあいと集える場や仲間づくりの場、コミュニケーションの場となっています。今回は、KSCに参加して輝く6人の方を紹介します。園生涯学習課

↓ソフトバレーボール体験。バレーボールより大きく柔らかいボールを使う4人制バレーです。毎週回 20:00～22:00 体育センター



↓なかよし太極拳体験。自然に良い姿勢を身につけることができます。毎週回 17:30～21:00 プルミエールひたお野2号館



K SCでは、さまざまな地域や世代の人たちが集い、スポーツや活動をしています。KSCへの参加をきっかけに、スポーツや活動を通じたコミュニケーションの輪が地域に広がっていくでしょう。

地域の住民同士の コミュニケーション

「普段の生活で使わない筋肉を使う」。適度な運動やスポーツは、健康な体づくりのためにも大切です。スポーツを楽しむことに、うまい下手はありません。自分自身の目的やレベルでスポーツを楽しみ、スポーツライフをエンジョイしましょう。

スポーツを気軽に

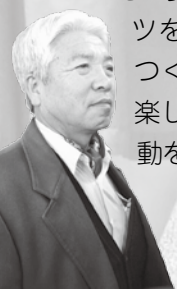
1 つのスポーツだけではなく、いろいろなスポーツにチャレンジしてみたいと思うことはありませんか。「総合型地域スポーツクラブKSC」では、いろいろな種類のスポーツを「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」楽しむことができます。例えば、金曜日はテニス、火曜日はグラウンドゴルフなど曜日を変えて楽しむことができます。

これからの 総合型地域スポーツクラブ

子どもたちが笑顔で生き生きとスポーツに親しみ、それに関わる人たちもそれぞれのスポーツや活動を満喫している、そんな当たり前の風景が理想です。そのためには、KSCの活動を地域住民の“良きコミュニケーション”の場としていきたいと思います。

今回、紹介したスポーツプログラム以外にもさまざまなプログラムを用意しています(詳しくはP14をご覧ください)。スポーツを通して健康な体をつくり、生涯にわたり楽しめるスポーツや活動を見つけてください。

詳しくは「KSC」事務局へお問い合わせください。



大和 道男さん

↑毎年5月に第1常陸野公園を会場に開催されているKSC主催「スポーツレクリエーション祭(通称スポレク祭)」。

子どもから高齢者まで気軽にスポーツに触れ合いその楽しさを体験できます。

硬式テニス

Tennis



ボールを打つ爽快感で
心も体もスッキリ！

テニスは、ラケットとボール、コートがあれば、「誰でも」「気軽に」「どこでも」楽しむことができるスポーツです。それに、少人数スポーツなので、年齢を重ねても続けることができます。試合では、「シングルス」で戦略を立てたり、「ダブルス」でチームワークを発揮して、仲間と喜びを共有することも大きな魅力です。小学生の子どもたちも「上手になりたい」「試合がしたい」目標を持って、一生懸命に頑張っています。「テニスを始めようか迷っている」「まだプレーしたことがない」「運動が苦手」という方もテニスを始めて、友だちや交友関係を広げてみましょう。【森本義興さん】



↑なかよし硬式テニス体験。日時▶毎週回9:00～11:00／毎週金19:00～21:00 場所▶回第1常陸野公園テニスコート／回多目的運動広場テニスコート

グラウンドゴルフ

Ground-golf



目指すは、
ホールイン・ワン！

グラウンドゴルフは、ポストを目指してボールを打ち、打数を競う簡単なルールなので、「誰でも」「どこでも」「気軽に」始めることができるスポーツです。年齢に関係なく打ち始めるのも魅力です。グラウンドゴルフを始めて『肩こりが治ったよ』という方もいるくらいなので、無理のない体力づくり、健康づくりに良いのかなと感じています。家に閉じこもりがちな冬でも外に出て空気を吸い、仲間と会話をしながらグラウンドゴルフをしていると心も体も軽くなりますね。ここでは、皆さんと一緒に、笑顔で和気あいあいとグラウンドゴルフに打ち込んでいます。ぜひ体験にお越しください。【川島とし子さん】



↑グラウンドゴルフ体験。ルールも簡単なので、誰でも気軽にできるのが魅力です。日時▶毎週回9:00～11:30 場所▶あじさい館コミュニティ広場

ピンポン

Ping-pong



ラリーを続ける楽しさが
ここにあります

ピンポンは、男女を問わず幅広い年齢の方に愛されているスポーツです。私も若いころから職場でバドミントンや野球、卓球を楽しんできました。退職後、「地域でできるスポーツはないかな?」と思い、KSCさんに電話して参加するようになりました。ここでは、勝ち負けにこだわらず、楽しむことがメインです。笑い声があふれ、参加者同士で「教えたり」「教えられたり」しながら、和気あいあいとした雰囲気ですね。体力維持のために、自分に無理することなく、適度な運動が良いと感じています。室内スポーツなので、天候に左右されず、楽しむことができるのも、続けられる理由の一つです。【山田勝利さん】



↑なかよしピンポン体験。日時▶毎週回12:30～17:00／毎週回19:00～22:00／毎週回13:00～16:00 場所▶千代田B&G海洋センター体育館