

●親子でウォークラリーin花回廊

11月10日、70名の親子の皆さんが秋の花回廊でチェックポイントでクイズやチャレンジをしながらゴールを目指しました。チェックポイントではシールやお菓子をゲット！たかさんの笑顔を見ることが出来ました。



●親子でアウトドアを楽しもう

12月1日、森林公園キャンプ場で、竹ごはんと焼き芋を作りました。薪で火を焚いて作ったあつあつの白ご飯と焼き芋は格別の美味しさでした♡日常生活とは違う自然の中での特別な時間を親子で楽しみました。

南部町緑水湖健康マラソン大会

10月27日に南部町内外の近郊地域をはじめ西は山口県、東は茨城県よりご参加もあり、子どもから大人まで約750名の皆さんが秋の緑水湖畔で健脚を競われました。ランナーの皆さんは、1.5km、3.3km、5.0km、10.0kmのそれぞれのコースをさわやかな汗を流され、走る楽しさを味わっておられました。走り終えたあとの「山菜ごはん」と「なめこ汁」が、体と心にしみると好評でした。



マスターズクラブの活動紹介

南部町のスポーツ振興・普及啓発・強化育成・次世代育成・地域の活性化を目的とするチームです。高校生以上が参加できる活動です。

●南部町ゴルフクラブ

南部町ゴルフクラブは、町民や町内企業にお勤めの方が参加できる大会を、春と秋の年に2回開催をしています。この大会を通じて、ゴルフの普及だけでなく、様々な年代の地域の方の交流が生まれることを目的に開催し、今回で40回となりました。写真は上位者のご紹介です。今後も継続していきますので、皆様のご参加をお待ちしています。



グラウンドゴルフ倶楽部



2024.10.15 潮風の丘とまり

- 1位 西田 博志
- 2位 藤本 建雄
- 3位 岡村 勝美



2024.11.19 南部町農業者トレセン

- 1位 吉岡 毅
- 2位 岡村 勝美
- 3位 竹田 英和



■鳥取SAKURAクラブ (ソフトボール)

全日本中学生女子大会出場 (8月)
1回戦惜敗



■テニスクラブ

U14全国選抜Jr 鳥取予選
大谷煌 2位
尾田宗介 3位
伊藤凜太郎 4位



■南部ベースボールクラブ

第28回西伯郡少年野球新人戦大会
優勝 (11月)



■南部ジュニアサッカークラブ

U-12選手権 県大会ベスト16 (10月)
トレイスカップ3rd 優勝 (11月)



夢につながる子どもの仕事講座

11月22日にトップおとめピンポンズ名古屋所属の安藤みなみ選手を講師としてお招きし、卓球を始めたきっかけやプロ選手の生活の様子などのお話を聞き、西白小学校5年生の児童と交流を深めました。



お話や質問タイムのあとは実技指導もいただきました。プロ選手の迫力あるラリーやスマッシュに子供達の目も輝きました。安藤選手と一緒にゲームやプレーをするうちにすっかりラケットやボールに慣れてきて、会場は大盛り上がり！！プロ選手との貴重な時間を過ごしました。

スタッフコラム ENJOY SPORTS ENJOY FITNESS

寒い季節にこそプールでの運動を！！

水中ウォーキングや水泳で心も体もリフレッシュしませんか。寒い季節になると、つい外出を控えがちになり、自然と夏より動く量が減る方も多いのではないのでしょうか。この時期こそプールでの運動がおすすめです。しあわせプールは1年中一定の水温と湿度が保たれているため、季節関係なく楽しめる温水プールです。特に水中ウォーキングと水泳はどちらも冬にぴったりの全身運動です。

水中ウォーキングは水の浮力と抵抗を活かし、関節や筋肉の負担を軽減しながら運動ができます。足腰を強化したい方や初心者の方に特におすすめです。水の抵抗が筋肉を自然に刺激するため、効率よく鍛えられます。

一方、水泳は有酸素運動として心肺機能を高めるだけでなく、体幹や腕、脚をバランスよく動かすため、筋力も効率よく鍛えられます。体力向上や体型維持に効果的です。

どちらの運動もストレス解消や血行促進の効果があり、体を温め免疫力を高めるのに役立ちます。プール後は、ほっとするジャグジーやサウナで心地よくリフレッシュ。体をしっかり温めることもできます。この冬はプールで楽しく体を動かしてみませんか。(運動指導員 友定 菜々)

スポnetなんぶ 事務局 (木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0859-66-5400 ホームページ <http://www.suponetnanbu.jp>

FOLLOW US !!

インスタ やってます！



ホームページ