

平成29年度総会を開催します。 年会費及びスポーツ傷害保険 継続のお知らせ

下記のとおりおおたまスポーツクラブ総会を開催しますので会員のご出席をお願いします。また、家族会員の方は家族そろってご出席ください。

日時 平成29年3月23日(木)午後7時より
場所 大玉村農村環境改善センターホール

まもなく年度末です。更新手続きをお願いします。なお、年会費の納入とスポーツ傷害保険の更新手続きは随時行っています。総会当日に限らず改善センター窓口にてお手続きください。

新規会員を募集しています

新規会員を随時募集しています。サークル活動として、ウォーキング、ヨガ、スポーツ吹き矢等の軽運動から、卓球、硬式テニス、ソフトテニス、ソフトバレーボール、太極拳、バドミントン、フットサル等を行っています。

自分に合った種目で、(曜日によって種目が変わりますが、複数種目に参加されても結構です)健康維持や体力増強、仲間づくりに、おおたまスポーツクラブをご利用ください。



「スポーツ吹き矢」の紹介

「スポーツ吹き矢」は、単なる的当てゲームではありません。健康を第一に考えたスポーツです。スポーツ吹き矢の秘密は、胸式呼吸と腹式呼吸を使う特有の「吹き矢式呼吸法」にあります。

腹式呼吸は気功やヨガにも取り入れられ、精神集中、血行促進、細胞の活性化に役立つことが良く知られています。

的に矢が当たるゲーム感覚で爽快感を楽しみながら、お腹いっぱい吸い込んだ空気を腹筋を使って一気に勢いよく吐き出す「吹き矢式呼吸法」で自然に腹式呼吸が身につくだけでなく、腹筋に強い力をかけるため、より高い運動効果が得られます。



スポーツ吹き矢の特徴

- 1、肺機能の強化
- 2、高い脂肪燃焼率でダイエット効果
- 3、ストレス発散
- 4、集中力アップ・精神統一

効果(運動量)

正しい呼吸法で吹き矢を吹いた場合、20本程度で5キロのウォーキングに匹敵したカロリーの消耗があると云われています。

参考：逆腹式呼吸法

鼻から吸い込み、腹を凹ませ、口から吐き、腹を膨らませる。この腹腔の収縮と拡張は、胃腸の蠕動運動を促進し、消化を助ける作用があるので、消化不良、便秘、慢性胃炎などの慢性疾患に効果的です。

※毎月、第2と第4木曜日、午後1時30分～午後3時頃まで改善センターホールにて練習していますので、希望される方は老若男女問いませんので、参加して頂きたいと思えます。(申込不要、運動のできる服装でお出かけください)

おおたまスポーツクラブ予定表 2017年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00	2 水中運動：村プ19：00～20：30	3 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30	4 水泳：村プ10：00～11：20 料理サークル (定員10名1日迄申込)
5 ソフトバレー・卓球大会 (村民体育館)	6 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30	7 バドミントン：村体19：00～21：30 ゴルフ教室舟山：19：00～21：00	8 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00	9 水中運動：村プ19：00～20：30 吹き矢：改セ13：30～15：30 (役員会、監査15：00～)	10 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30	11 水泳：村プ10：00～11：20
12 第4回ゴルフコンペ (大玉カントリークラブ)	13 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30	14 バドミントン：村体19：00～21：30	15 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00	16 水中運動：村プ19：00～20：30 そば打ち教室：改セ17：00～19：30	17 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30	18 水泳：村プ10：00～11：20
19	20 春分の日	21 バドミントン：村体19：00～21：30	22 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00	23 水中運動：村プ19：00～20：30 吹き矢：改セ13：30～15：30	24 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30	25 水泳：村プ10：00～11：20
26	27 ヨガ：改セ13：30～14：30 ソフトテニス：村体19：00～21：30 太極拳：改セ19：00～20：30	28 バドミントン：村体19：00～21：30	29 卓球：村体19：00～21：00 硬式テニス：村テ19：00～21：00	総会・運営委員会		31 フットサル：村体19：00～21：30 ソフトバレー：村体19：30～21：30

* 村体 村民体育館
村プ 村民プール
村テ 村民テニスコート
屋運 屋内運動場
改セ 改善センター

※毎週土曜日の水泳教室は小学生が対象です。

： 水中運動、水泳、ヨガ、調理は講師の指導があり1回300円のチケット精算。
： 太極拳も同じチケット精算で1回100円(1枚)かかります。
： チケットは事務局(改セ)かプールにてお求めください。
： 詳しくは事務局までお問い合わせください。TEL：48-3139
： ※各サークルとも会員証の提示が必要です。