

# 広報部が行く！エリア体験記

## 第1回目 スポーツ吹矢

水曜日の午前中。気持ちよい天気の中、体育館では小さなを真剣な眼差しで見据え、狙いを定める会員の皆さんの姿を発見。その姿はまるで凄腕スナイパーのよう！

実際にスポーツ吹矢を体験してみると、筒の持ち方、作法、呼吸法など構えてから矢を吹く一連の動作の中で、気を付けることが多く、緊張のあまり私の動きはまるでロボット…。そんなロボットな私でも、ちゃんとの的に命中させることができ、中心に矢が命中した時は、嬉しさの余り思わずガッツポーズ！

今回スポーツ吹矢を通して感じたことは、吹く時に腹式呼吸を意識して腹筋を使うので、お腹の引き締め効果が期待できそうでした。また一点集中のスポーツなので、忙しい現代人が集中力を高めるのにも最高だと思います。そして礼儀と作法を重んじるその姿が、日本古来より存在する武道の精神と共通するものを感じました。

そしてなにより、激しい動きを必要としないので、運動が苦手な私でも、一緒に楽しむことが出来たのがとても嬉しく、楽しかったです。



スポーツ吹矢は毎週水曜日 10時～12時で活動をしています。

## 健康管理で身体をチェック！健康チェックコーナー出来ました。

かしまスポーツクラブの互助会費から、みなさんの日頃の健康をチェックするための、血圧計と体組成計をご用意致しました。体育館は玄関入ってすぐにくつろぎスペースと一緒にあります。プールは券売機の横に血圧計、体組成計は受付内に設置してあります。大変申し訳ありませんが、プールでの体組成計利用の際はスタッフまで声をかけてから利用してください。

今の自分と三ヵ月後の自分を比較して健康な身体を目指してみませんか！？



プールにて体組成系を利用



体育館にて体組成計利用

## 第12回 総会報告

4月22日(日)、高松緑地体育館にて、会員総会が行なわれました。

H24年度の活動や運営について活発な意見を頂きました。

これからもより多くの方々に親しまれ、楽しんでもらえる「かしまスポーツクラブ」を会員みなさんと一緒に作り上げて行きたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



## ユニカール活動報告

ユニカールのエリア活動を開始して10年が過ぎました。昨年度までは年1回開催されている茨城県レクリエーション協会主催の「県ユニカール大会」へ参加してきました。そこでは日頃の練習成果を発揮し優勝、準優勝、第3位各2回獲得する実績を残しています。

今年の2月からは、大野でもユニカールをやりたいという声にこたえて、はまなす公民館にて月2回、大野ユニカール教室を開催しています。

3月25日には鹿嶋市スポーツ推進室の協力を得て、参加者45名にて「第一回鹿嶋市ユニカール大会」を開催する事が出来ました。

これからもより多くの方々にユニカールの楽しさを知ってもらい、気楽に参加して貰えればと思います。



## 会員数

2012/4/20現在

会員種別	男	女	計
大人	130名	167名	297名
子ども	100名	103名	203名
シニア	211名	224名	435名
計	441名	494名	935名

## 編集後記

先日春風に舞う鯉のぼりを見かけ、昨今では珍しい光景に思わず嬉しくなりました。年々変わる時世にあきらめつつも、必死になって付いていこうとしている自分に頑張れ！喝を入れています。(M)

## 祝日開館のお知らせ

平成24年度より、月曜日が祝日と重なった場合、下記の時間で施設を開館致します。

体育館など：9時～17時

温水プール：10時～17時

該当日 4月30日(月) 7月16日(月)  
9月17日(月) 10月8日(月)  
12月24日(月)  
H25年 1月14日(月) 2月11日(月)

## 臨時休館のお知らせ

平成24年5月15日(火)～17日(休)まで、施設法定点検の為、臨時休館となります。

利用して下さる皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

## 貴方の携帯に届きます

### KSCメルマガ配信中!!

KSCの情報やイベント案内、お知らせ等を、メールでお知らせ致します！

KSCメルマガ登録方法(携帯)  
a7000090980@m.obilem.ag2.comに空メール、または右のQRコードを読み取って空メールを送信して下さい。ドメイン指定受信を設定している方は「m.ag2.com」をドメイン指定受信に登録する必要があります。



KSCメルマガ登録方法(パソコン)  
http://www.m.ag2.com/m/M0090980.htmにアクセス後、ご自分のメールアドレスを入力して登録ボタンを押してください。その後、登録認証メールが届くので記載されている認証アドレスをクリックして、登録完了して下さい。

その他詳しい説明はこちらをご覧ください。  
http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/01.html (PC用)  
http://www.ksc.jp/in-us.jp/merumaga/02.html (携帯用)