



私たちは地域におけるスポーツ・文化・福祉に係る活動で「地域」と「人」と「夢」をつなぎ人々が健康で豊かに暮らせる活力ある町づくりを推進します

12月～1月の事業報告

🏐 バレーボール審判講習会 🏐

12月19日(日)白川中学校を会場にバレーボール審判講習会を開催しました。これは、スポ少保護者と選手を対象に、旗の振り方、スコアの書き方、ラインジャッジのやり方などを学びました。参加した保護者からは「少し自信がついた」「実践で活かしたい」などの感想をいただきました。



★プロに習う体操教室★

1月5日(水)関市小金田中学校に出向き、(社)せき西部ふれあいSC主催の体操教室に参加しました。スポリンクキッズは12名が参加。なわとび、マット、跳び箱、の3種目をそれぞれ基本から学びました。出来なかったことができるようになる瞬間、子どもたちは笑顔になり、繰り返し行っていました。午後から百年公園に会場を移動してモルック交流を行いました。



✦きらきら教室「イヤリング」✦

12月26日(日)小学生女児を対象に、イヤリング作り教室を開催しました。星やフリンジなど好きなパーツを選んで、平ヤットコ(道具)でつないでいきます。細かい作業で苦戦するキッズもいましたが、世界で一つだけのイヤリングが出来て大満足でした。

3年生の作品



スポ少バレー新人大会～可茂支部予選会～

1月15・16日(土・日)小学生バレーボール新人大会可茂支部予選会が行われ、白川町からそよかぜ(混合の部)と蘇原(男子の部)が出場しました。そよかぜは優勝、蘇原男子は準優勝し、見事県大会出場を決めました。おめでとう。

混合の部 優勝:そよかぜ

男子の部 準優勝:蘇原



🏀 プロバスケットB3観戦 🏀

1月16日(日)OKBアリーナで行われた岐阜スーパースVS長崎ヴェルカの試合観戦に行きました。参加者は町内の中学生11名。初めて生で見る選手の迫力あるプレイに感動し、海外選手が繰り出すダンクシュートに歓声が上がりました。これからの自身のプレイに期待します!



👑 白川中女子バレー一部県大会出場 👑

1月8・10日(土・祝)に行われた中学生女子バレーボール新人戦可茂地区予選にて、上位入賞を果たし、見事、県大会出場を決めました。新チームがスタートして初の公式戦でした。今年のチーム目標は「県大会1勝」。



スポ少と中学生新人戦県大会は新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止となりました。頑張って勝ち取った県大会出場の権利なので残念です。春の大会に向けてまた頑張ってください、応援しています。

冬季スタートの教室紹介

◆中学生チアダンス◆

1月13日(木)和泉体育館を会場に、中学生チアダンスがスタートしました。全8回で作品を作ります。いつもはバレーボール部や吹奏楽部に所属している中学生ですが、ダンスをやりたい!との声からスタートしました。現在、4月から中学生になる6年生も含む9人で活動しています。どんな作品になるか楽しみに…。



受講者募集!

ジュニアアスリートの栄養学

- ◆2月23日(水) 17:00~18:00
- ◆白川中学校 体育館
- ◆参加費: 無料



昨年度、好評だった講座を今年も開催します。小・中学生の成長期に何を食べさせたらいいの、そんな悩みを解決する内容です。疲労骨折、貧血などありませんか?

Q.19時に活動を終えて、寝るまでに何を食べていいの?

Q.サプリメントは取った方がいいの?

Q.なかなか筋肉がつかないけど、何を食べたらいい?

など、スポーツをする上で、食事内容を見直すきっかけにもなります。現在指導者でもある、管理栄養士・スポーツ栄養アドバイザーによる講座。誰でも参加可能。

申込みはスポーツリンク白川事務局まで。

※事前申し込みの方に、もらって嬉しいプレゼント有り!

締め切り 2/18 (金)

まだまだ自粛期間...あなたの体力は何点? 自宅で体力測定をやってみよう!

【開眼片足立ち】両眼を開けて、片足で何秒立てられるかな?

【上体起こし】30秒で何回起きられるかな?



両膝を抱え込み、しっかりと固定する

両手は腰にあてる

上げた足は軸足にくっつけない

素足で行う



仰向けの姿勢からスタートします!

背中をつける

できるだけ素早く繰り返す



両肘と両ももがつくまで上体を起こす

※測定者の周りには物を置かない。
※途中で足が着いた場合は、そこで終了です。

※測定者の膝は90度に曲げる。
※補助者がいない場合は、家具の隙間を利用する。

男性		評価 得点	女性	
開眼片足立ち	上体起こし		開眼片足立ち	上体起こし
120秒以上	21回以上	10	120秒以上	17回以上
73~119	19~20	9	67~119	15~16
46~72	16~18	8	40~66	13~14
31~45	14~15	7	26~39	11~12
21~30	12~13	6	18~25	9~10
15~20	10~11	5	12~17	7~8
10~14	7~9	4	8~11	5~6
7~9	4~6	3	5~7	3~4
5~6	1~3	2	4	1~2
4秒以下	0回	1	3秒以下	0回

思っていたよりも評価が低かった方は、生活の中の活動量を増やしてみましょう。
・買い物の際に遠い所に車を止める
・歯磨きをしながら足踏みをする
・家の周りを歩く(5分からスタート)
できることから始めましょう。
何かスポーツを始めたい方は、スポーツリンク白川までご相談ください!

一般社団法人スポーツリンク白川事務局

白川町河岐1645番地1 町民会館内 3階

TEL 0574-72-2317