

みなさん、笑って
ますか？小学生は
一日平均300回
笑っているが、20
歳代ではその回数
が20回に70歳
代では2回にまで
減るとの報告があ
ります。鏡の前で
にっこり笑ってみま
しょう。頬の筋肉
がこわばっていま
せんか？

笑顔光る★スポーツリンク白川杯

第3回ハイキュー杯

11月11日(土)白川中学校体育館にて、バレーボール大会を開催しました。チャコちゃん部門(男女混合で楽しく)は8チーム、ちゃきえもん部門(女子、男子に分かれて本気で)は7チームが参加。総勢110名での大会となりました。家族のチームや、中学の同級生チーム、職場チームなどがあり、どのコートも笑顔がたくさん見られました。大会のために白川へ帰る選手もあり、スポーツの役割を感じた大会でもありました。

10年前の練習着をユニフォームにして参加する男子チーム



チャコちゃん部門 優勝



ちゃきえもん部門 女子の部 優勝



ちゃきえもん部門 男子の部 優勝

第23回ソフトバレー大会

11月19日(日)大野台パーク体育館にて、ソフトバレー大会を開催しました。年々参加チームが減る中で、今回は東白川村のチームの参加も受け入れた大会としました。大会を終えた後は、「近いから練習試合やろう」という声も。スポーツを通じた交流がみられた大会となりました。

月イチうんどう教室 ～卓球～

11月の月イチ教室は卓球。小学生だけでなく、保護者の参加もあり、親子で習いました。ラリーが続くと自然と笑顔になり、子どもたち以上に大人が夢中で楽しんでいました。



参加した選手のみなさんで



優勝 蘇原



指導者と受講生のみなさんで

第42回スポ少バレーボール大会

11月5日(日)大野台体育館にてスポーツ少年団秋季大会が開催されました。この大会には金山町の選手も招いて交流を行っています。

第5回赤とんぼ交流大会

10月28日(土)蘇原小学校にて、第5回赤とんぼ交流大会が開催されました。町外から5チーム招き、町内で交流を深めました。



4年生以下の部 優勝 そよかぜ



5年生以下の部 優勝 そよかぜ



9～10月の60日間のうち1日5,000歩以上、35日以上歩いた方です。今回は59名が達成されました。

田口久美子 瀬瀬康雄 山口晋平 交告ひとみ 今井和枝 井戸とし子 牧野しんえ 鈴木明夫 今井直美 安江正和 安江俊
安江美津江 有田澤子 藤井良弘 藤井誠子 古田道代 安江きわ子 今井侑子 今井ひろゑ 多賀ちづ子 長瀬日出子
熊崎順子 田口節子 渡邊敏子 安江光裕子 田口まり子 伊東久子 伊東洋路 安江恵津子 安江正宏 鈴木すみ子 田口浩
藤井静子 三戸千津子 三戸勝徳 藤井ふみ子 鈴木千賀子 鈴木智治 鈴木綾子 藤井紅音 今井敏宏 田口ふみ子 杉山等
田口多賀子 安江啓子 鷲見彰文 安江美知子 田口麻理 藤井増枝 藤井芳昭 山口省五 山口すみ江 中嶋喜代子
渡辺則子 今井美知子 今井清美 山口美鈴 藤井みほ子 田口久美子

※名前は順不同、敬称略。

この2ヶ月は世界的にも暑い2ヶ月でした。常連さんだけでなく、今回初めて記録用紙を提出していただいた方も
いらっしやって、事務局としては嬉しい思いです。12月、1月は何かと忙しい時期ですが、こまめにカラダを動かして
ウォーキングで温まりましょう。冷たい空気を吸い込むと肺とその周辺の筋肉がキュっとなって痛みを感じる場合も
あります。布製のマスクを使用すると予防できます。リンクはこれからも地域のみなさんの健康作りをサポートします！



ふるさとまつり 報告

今年スポーツリンク白川として初出店しました。体力測定、グラウンドゴルフ、モルック、スピードガンコンテストの各ブースには保育園児からシニア世代の方々が多く訪れました。今回のスピードガンコンテストの最速は118kmでした。

スピードガンコンテスト入賞者

小学生の部

- 1位 中嶋 彩翔
- 2位 佐藤 風昇
- 3位 藤井 健瑠

中学生以上の部

- 1位 堀部 幸惺
- 2位 吉田 晴紀
- 3位 竹腰 駿

65歳以上の部

- 1位 横家 猛
- 2位 日下部 一浩
- 3位 杉山 邦彦



辰年の会員へお願い

毎月発行しているスポーツリンク通信ですが、1月号は「年男・年女の今年の目標」と称して、会員の方に目標を書いて通信内で披露しています。2024年は辰年です。事務局やサークル代表者から依頼が行きますので、快く引き受けていただきますようお願いいたします。

スポーツ栄養学が学びました

10月28日(土)中部学院大学の丹羽啓子さんを講師に招いて、スポーツ栄養学を学びました。日頃の練習後の食事内容やコンビニで買う時に選ぶといい物などのアドバイスをいただきました。成長期の中学生で運動をする子であれば、1日にご飯なら9杯食べてもいいそうです(ビックリ!)今回は中学生の参加も多く、日頃の食事内容を考えるきっかけになったと思います。



=アドバイス=



【夕方の活動の前に取るといい物】

スナックパンやカステラ

【運動直後に取るいい物】

100%オレンジジュース200ml

(疲労回復に◎)

梅おにぎり、チーズや卵入りサンドイッチ

【間食に取るいい物】

おにぎり、サンドイッチ、肉まん

【その他】

牛乳・飲むヨーグルトは毎食飲む

野菜は両手で2杯分

昼食、夕食に魚、肉のどちらか必ず食べる

【忙しい保護者の方へ】

具だくさんのスープやけんちん汁、豚汁を食べさせると良い



職員募集中

地域スポーツ作りに興味のある方を募集しています。会計処理業務や受付業務もありますが、人と関わることが好きな方を希望します。問い合わせは事務局までお電話ください。