



総合型地域スポーツクラブ

Let's KSC

Kashima Sports Club since 2001

<http://www.ksc.join-us.jp>

1月号 Vol.252

2025年1月1日発行

発行/NPO法人 かしまスポーツクラブ

発行責任者/佐々木 享子

〒314-0014 鹿嶋市光1番地 高松緑地管理事務所

TEL 0299-82-9042

E-mail ksttr@sopia.or.jp

高松緑地温水プール TEL 0299-85-1158

いきいきゆめプール TEL 0299-95-6366

中央公民館体育館 TEL 0299-83-6518

鹿嶋市では総合型地域スポーツクラブ「かしまスポーツクラブ」を支援しています。

年頭のごあいさつ

NPO法人かしまスポーツクラブ(KSC)会員の皆様、並びに関係各団体の皆様、明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはますますご健勝のことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃はKSCの運営・活動に絶大なるご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。今年もどうか変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

さて、KSCの会員数は現在1,300名近くになってきておりようやくコロナ禍前の水準まで戻ることができました。これも偏にKSC会員のみならずクラブを支えて頂いている皆様や市民の皆様のご理解とご協力の賜物でございます。そして多くの会員の皆様が体育館でテニスコートでグラウンドでそしてプールでそれぞれのスポーツで良い汗を流し大いに笑い心身ともに健康で充実した日々を送られていることは正しくKSCが目指している活動です。しかし多くの会員の皆様の活動の場でありました緑地温水プールがいよいよ今年3月末をもって閉館されることになっており、プールを主な活動の場とされている会員の皆様にはご不便をおかけしますが「いきいきゆめプール」をご利用いただき、健康スイミングを来年度も続けて頂きたいと存じます。

一方、新たな事業として「中学校部活動の地域展開(移行)」の実施に向けてスポーツ指導などを担当させていただくことで準備を進めております。この背景には少子化による学校部活動の廃部や教職員の過重労働対策がありますが、何より主役である生徒の皆さんからスポーツの機会が無くなることを防ぎスポーツの楽しさや爽快感を味わってもらえるような場を提供し続ける事ができるように、KSCが持っているノウハウや人的資産を活かしてできるだけ早く実現して参ります。会員の皆様におかれましても、各種スポーツの指導経験や資格をお持ちの方が居られると存じますので「鹿嶋モデル地域部活動」の早期実現に向けてご協力をよろしくお願いいたします。

今年も総合型地域スポーツクラブとしての理念である「誰でもいつでも気軽に」スポーツを楽しめるように、会員一人ひとりがクラブの構成員であることを自覚して自分自身もスポーツを楽しみながら地域の皆様も仲間も同じように楽しめるようにお互いに気配り目配りしながら楽しく活動して参りましょう。

本年も会員の皆様の絶大なるご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

令和7年 元旦



鹿嶋市総合型地域スポーツクラブ
特定非営利活動法人 かしまスポーツクラブ

理事長 小野 忠志

会員種別		人数	男	女
会 員 数	大 人	360名	189名	171名
	子 供	302名	130名	172名
	シニア	631名	264名	367名
計		1293名	583名	710名

LINE公式アカウントをご利用ください★

QRコードから登録いただきますとKSCのお知らせが受け取れるようになります。施設の休館や再開などタイムリーにお知らせしていきますので登録の程よろしくお願ひします。





歌体笑教室参加者募集



歌いながら肩甲骨を中心に体を動かして体幹にも刺激を与える教室です。皆様の参加をお待ちしております

対象・募集:65歳以上 各先着20名

参加費:会員2000円 非会員3000円

講師:佐藤敏美(音楽療法士・認知症予防専門士)

受付開始日:令和7年1月7日(火)

申し込み先:いきいきゆめプール ☎0299-95-6366

●会場…いきいきゆめプール●

水曜日コース: 令和7年1月15日～3月19日
計10回 11時10分～12時10分

金曜日コース: 令和7年1月17日～3月21日
計10回 14時10分～15時10分

●会場…中央公民館●

金曜日コース: 令和7年1月17日～3月21日
計10回 10時～11時

ノルディックウォーキング

令和6年12月1日にはまなす公園で行われたノルディックウォーキング教室に参加して来ました。この場所はすでに何回も行っている場所ですが、今回行ったことのない新たな発見ができてよかったです。お天気にも恵まれ、海岸のはまなすの精まで行くことができました。

最後にインターバル速歩を体験しました。とても勉強になり貴重な一日となりました。



■◆■トレーニングジム体験より◆■

中央公民館体育館2FにあるKSC会員なら誰でも利用出来るトレーニングマシン、その有効な活用方法などを学べる体験教室を11月27日(水)に実施しました。

効果的な使用法を知り、普段のトレーニングをより良いものにしませんか?と呼びかけたところ18人が集まり大盛況でした。その半数以上が初めて機器に触る人で、指導者の山崎さん、大岩さんの指導に熱心に耳を傾けていました。

最初に運動の基礎基本として、準備運動と運動する前の水分補給や決して無理しない、運動は継続する事が大事など講話のあとそれぞれの機器の効果や使い方の説明を受け、実際にグループに分かれて体験しました。

あっと言う間の2時間でしたが、参加者の声の多くは参加して良かった。是非これからも定期的に開催して欲しいとの要望も沢山ありました。

まだまだ、この様なトレーニングマシンが体育館にある事を知らない人が沢山いると思います。今やっている種目の効果的な補強や健康づくりに活用しませんか?

会員なら無料で使用出来るのでお待ちしております。(君)



年始の始業日のご案内

●令和7年は1月5日(日)より始業いたします。

編集後記

今年も皆様の健康づくり仲間づくりのお手伝いとなれるようKSCの活動の様子をお届けして参ります。本年もよろしく願いいたします。KSC広報部