



# コミュニティスポーツくすのき

HP <http://www.comispo-kusunoki.jp/> ブログ <http://comispo-kusunoki.at.webry.info/>

## 子どもフットサル教室

第2土曜日（9：00～）楠若者センターで、幼児・小学生を対象とした「子どもフットサル教室」が行われています。この教室は保護者も参加してもらい、個々のレベルに応じたチーム分けをし、一緒にフットサルを楽しむよう指導内容の工夫が見られました。幼児は親子ゲームを通してスポーツの楽しさを感じていました。保護者から「子どもたちのたくましい姿や成長する姿を見て、継続することの大切さを感じています。大人自身も成長しています。」と感想を話されました。フットサル教室には約50名の参加があり、今後は年間15回の開催を目指しています。



## トレーニングルーム 新機種導入

楠若者センターにトレーニングルームがあるのをご存じでしょうか？健康・美容・体力増強を目的に整備されましたが、ウェイトトレーニング器具が古くなり、活用が低下していました。今回新しい器具を購入しました。4時間で110円（税込）と格安料金です。ぜひ一度施設をのぞいてみてください。新機種は『トレッドミル(低速電動ウォーカー)』（ウォーキングから軽めのジョギングまで可能で、リハビリ・ダイエットにも最適です。）『ローイングマシン』（ボート漕ぎの動作で上半身と下半身の全身運動を行えます。有酸素運動と無酸素運動を兼ね備えたトレーニングマシンです。）『クロストレーナー』（自転車の立ちこぎに似た動きで、上半身と下半身の両方を同時に鍛えることができます。心肺機能の向上や脂肪燃焼に効果的です。）



『トレッドミル』



『ローイングマシン』



『クロストレーナー』

## 生命保険協会山口県協会より目録贈呈

このたび、県内の福祉関係団体並びに高齢者支援・健康増進施策推進団体に助成金贈呈が決定し、県内4団体の一つにNPO法人コミュニティスポーツくすのきも精力的に取り組まれる団体として山口市で目録贈呈式が行われました。協会では住みよい社会づくりに貢献しようと、県内の生命保険会社の従業員から募金を集め毎年、助成金を贈っています。今回助成金は、バドミントン部会とフットサル部会のスポーツ用品として有効に活用していただくことになりました。



## 山口県総合型クラブ「未来カフェ」

総合型地域スポーツクラブの創設・育成研修会が山口市で開催されました。神戸親和大学 松田教授による「持続可能な総合型地域スポーツクラブの経営・運営」の講演では、「活動自体をワクワク・ドキドキしたものとする！」というクラブ設立当時を振り返ることの大切さを指摘されました。また、参加者による今後の取り組みについてワークショップが行われました。



