

## 北信越ブロッククラブネットワークアクション 2019 開催要項

テーマ：『総合型クラブの多様性を探り、可能性を見出そう！』

- 趣旨：ブロック内の総合型地域スポーツクラブ関係者（創設準備中団体を含む）が一堂に会し、総合型地域スポーツクラブの運営に必要な情報や課題解決に向けた具体的な取り組み事例等について情報共有を行い、クラブ育成・支援のためのネットワーク強化と各都道府県総合型クラブ連絡協議会間の連携体制をより一層促進する。  
また、各クラブが興味関心のある多様な取組について探り、ひらめきや気づきを集め、実践に役立つための手法を学び、これからの総合型クラブの可能性を見出す機会とする。
- 主催：公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC 全国ネットワーク）
- 主管：北信越ブロッククラブネットワークアクション実行委員会
- 後援：スポーツ庁
- 期・会場：2019年11月16日（土）13:00～17:20(12:30～受付)  
11月17日（日）9:00～11:50(8:30～受付)  
にぎわい交流施設ハピリンホール（3F 多目的ホール）  
〒910-0006 福井県福井市中央1-2-1 TEL:0776-20-2901  
<http://nigiwai.ftmo.co.jp/>  
<会場案内>  
JR 福井駅西口より徒歩1分  
車：福井インターより車10分（有料駐車場あり（約70台））  
※ご来場の際は、出来る限り公共交通機関をご利用ください。



6. 参加対象者：都道府県総合型クラブ連絡協議会加入クラブ

創設支援団体（義務参加）

自立支援・マネジャー設置支援クラブ（補助1、2年目のクラブは義務参加）

都道府県体育・スポーツ協会等担当者

行政担当者

その他、総合型地域スポーツクラブに関心のある者で当協会が認めた者

7. 内 容：＜1日目＞

●共通プログラム：「総合型クラブ登録・認証制度の創設に向けた情報共有」＜60分＞

①登録制度創設の経緯・意義等の説明（5分）

SC全国ネットワーク 副幹事長 渡邊 優子 氏

②登録制度の具体的内容の説明（25分）

日本スポーツ協会 クラブ育成課 課長補佐 小澤 大樹 氏

③質疑応答（30分）

●北信越ブロック独自プログラム①登録・認証制度事例発表＜40分＞

新潟県事例発表（20分）

新潟県スポーツ協会 スポーツ推進課長 澁谷 健一 氏

質疑応答（20分）

●北信越ブロック独自プログラム②事例発表（ショップ出店形式）＜100分＞

「マルチマーケット」－北信越21クラブ－

7テーマ21クラブから、3つのテーマ（3クラブ）を選択いただきます。

（日本スポーツ協会ホームページでの参加申し込み時に選択）

＜テーマ＞

① 子どものプログラムいろいろ

② 総合型は部活動で何ができるか

③ 第2世代を育てよう

④ これからの介護予防を考える

⑤ 行政との関係を探る

⑥ 障がい者スポーツ教室いろいろ

⑦ 新規（独自）事業教えます

※テーマ毎の発表クラブについては、チラシをご参照ください。

＜2日目＞

●北信越ブロック独自プログラム③グループディスカッション＜45分＞

「スポットマーケット」

1日目に選択した3テーマから1つのテーマを選択、内容について、掘り下げます。

●北信越ブロック独自プログラム④全体発表＜50分＞

「シェアマーケット」

③でグループディスカッションした内容を発表します。

●日本スポーツ協会からの情報提供＜30分＞

8. ネットワークアクション実施協力金：3,000円（税込）

<実施協力金納入方法>

日本スポーツ協会オンラインフォームから申込後、「3,000円×参加者数分」を11月1日（金）までに下記指定口座へお振込ください。入金後にキャンセルされても、ネットワークアクション実施協力金はお返しできません。予め御了承ください。また、振込手数料は御負担願います。

※2日間のプログラムで、1日目と2日目で参加者が異なる場合は、人数分の実施協力金の振込をお願いします。

<振込先>

三菱UFJ銀行 渋谷支店 普通 3085407 公益財団法人日本スポーツ協会

※振込人名義は必ず、「4+団体名」としてください。

（団体名の前に数字の4を入れてください）

9. 参加申込方法：日本スポーツ協会オンラインフォームからお申込みください。

日本スポーツ協会ホームページ (<http://www.japan-sports.or.jp/>)

⇒総合型地域スポーツクラブ⇒「ブロック別クラブネットワークアクション」

⇒北信越ブロックの参加申込フォーム ※申込締切：10月18日（金）

10. その他：

(1) 本ネットワークアクション参加に係る旅費について、当協会を通じた創設支援団体・自立支援クラブの出席者は、創設・自立支援事業経費より、経理処理要領・補助対象経費基準表に基づき支出することができます。

(2) 本研修会の参加により、クラブマネージャー他、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の更新研修を修了したことになります。（全プログラムに参加することを条件とします）

なお、テニス資格は2ポイント、バウンドテニス資格は1ポイント、チアリーディング（コーチ3のみ）資格は都道府県体育・スポーツ協会実施の1回分の実績となりますが、別途、資格毎に定められたポイント獲得や研修受講などの要件を満たす必要があります。

ただし、次の資格については、更新研修を修了したことにはなりません。

[水泳、サッカー、スノーボード、バスケットボール、バドミントン、剣道、空手道、エアロビック（コーチ4のみ）、スクーバ・ダイビング、プロゴルフ、プロテニス、プロスキー、スポーツドクター、スポーツデンティスト、アスレティックトレーナー、スポーツ栄養士]

（2019年4月1日現在）

詳細は当協会のホームページをご確認ください。

(3) 本ネットワークアクションにおいて撮影された写真は、当協会ホームページや各種報告資料に掲載することがあります。

(4) 不明な点については、下記にお問い合わせください。

公益財団法人日本スポーツ協会 地域スポーツ推進部 クラブ育成課

TEL：03-6910-5815

FAX：03-6910-5820

スポーツくじ



フェアプレイで日本を元気に！ ～あくしゅ、あいさつ、ありがとう～

目指せ100万人のフェアプレイ宣言！WEBで好評受付中！

<http://www.japan-sports.or.jp/fair/>

公益財団法人日本スポーツ協会

北信越ブロック クラブネットワークアクション2019 スケジュール

1日目【11月16日(土)】		2日目【11月17日(日)】	
			8:30
		受 付	
		朝の目覚めエクササイズ(10分) インストラクター：味寺美和子氏	9:00
		移 動・休 憩	9:10
		北信越ブロック独自プログラム③(45分) グループディスカッション 「スポットマーケット」	9:20
		休 憩	10:05
		北信越ブロック独自プログラム④(50分) 全体発表「シェアマーケット」	10:15
		準 備	11:05
		日本スポーツ協会からの情報提供 (30分)	11:10
		閉 会(10分)	11:40
			11:50
12:30			
	受 付		
13:00	歓迎アトラクション(20分) 「肉体美コンテスト」		
13:20	開会式(15分) 開会あいさつ、主催者あいさつ、プログラム趣旨説明		
13:35	共通プログラム「総合型クラブ登録・認証制度の創設に向けた情報共有」(60分) ①経緯・意義の説明： SC全国ネットワーク 副幹事長 渡邊優子氏 ②具体的内容の説明：日本スポーツ協会 小澤大樹氏 ③質疑応答等		
14:35	北信越ブロック独自プログラム①(40分) 「登録・認証制度 新潟県事例発表」 新潟県スポーツ協会 澁谷健一氏		
15:15	休 憩 会場設営等準備		
15:30	北信越ブロック独自プログラム②(100分) 事例発表「マルチマーケット」 (7テーマ21クラブ発表)		
17:10	事務連絡		
17:20			

北信越ブロッククラブネットワークアクション2019 in福井 

# 総合型クラブの多様性を探り、

# 可能性を見出そう！

令和元年 11月16日(土)、17日(日)

◎にぎわい交流施設 ハピリンホール◎

〒910-0006 福井市中央 1-2-1 (3F多目的ホール、能舞台)

申込締切：令和元年 10月18日(金) 参加料 3,000円

11/16 (土) (受付 12:30～)

13:00 歓迎アトラクション (肉体美コンテスト) ※県内アスリート出演



13:20 開会式

13:35 ●共通プログラム「総合型クラブ登録・認証制度の創設に向けた情報共有」

14:35 ●北信越ブロック独自プログラム①「登録・認証制度 新潟県事例発表」

15:30 ●北信越ブロック独自プログラム②事例発表 (ショップ出店形式)  
「マルチマーケット」-テーマに分かれて 21 クラブが発表-



17:10 事務連絡



11/17 (日) (受付 8:30～)

9:00 朝の目覚めエクササイズ (健康体操)



9:20 ●北信越ブロック独自プログラム③グループディスカッション「スポットマーケット」

10:15 ●北信越ブロック独自プログラム④全体発表「シェアマーケット」

11:10 ●日本スポーツ協会からの情報提供、閉会

11:50 全日程終了



## 【 情報交換会のご案内 】

日時：11月16日(土) 18:00～19:30

会場：フェニックスホテル (福井市大手 2-4-18)

会費：4,000円 (当日徴収します)

☆北信越の仲間とワイワイ交流を深めませんか！  
福井の美味しい振舞い酒を多数用意してあります。



☆ 申込方法：日本スポーツ協会オンラインフォーム (WEB) からお申込みください。

<http://e.japan-sports.or.jp/cms/form/event.php?eid=452>

☆ 全プログラムに参加することにより、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格更新のための更新研修となります。詳細は、開催要項をご覧ください。

☆ 駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関、または乗り合わせでご来場ください。

# 北信越ブロック独自プログラム②事例発表 「マルチマーケット」発表テーマとクラブ一覧表

## マーケットとは？



参加者の皆さんは、マーケットへ買い物に来たお客さんとして、  
1日目は様々なショップ（事例発表ブース）で自分の欲しい商品（情報）を購入（受講）します。購入した商品については、当日配布する「気づき&ひらめきレシート」に書き込みます。  
2日目はスポットマーケットとして、購入した3つの商品の中から1つ選んでグループディスカッションを行います。ここでは更に掘り下げた内容の「まとめレシート」を作成します。  
最後はシェアマーケットとしてそれぞれ発表を行い、情報を共有してそれぞれの良いところを分け合います。購入した商品を持ち帰り、クラブ運営等に活かしましょう！

**7テーマ 21クラブから、3つのテーマ（3クラブ）を選択してください。**  
（日本スポーツ協会 HP での参加申込時に選択）  
**各クラブ 20分発表、10分質疑応答。**

ショップ名	タイムセール1 15:30~16:00	タイムセール2 16:05~16:35	タイムセール3 16:40~17:10
子どものプログラムいろいろ	①ふくいスポーツクラブ 福井県	②木曽ひのきっ子 ゆうゆうクラブ 長野県	③クラブアルタス 福井県
総合型は部活動で何ができるか	④田鶴浜スポーツクラブ 石川県	⑤さばえスポーツクラブ 福井県	⑥SEIBU スポーツクラブ 富山県
第2世代を育てよう	⑦クラブパレット 石川県	⑧おやべスポーツクラブ 富山県	⑨いしかわクラブゾーン 石川県
これからの介護予防を考える	⑩ウェルネスむらかみ 新潟県	⑪あわらトリムクラブ 福井県	⑫ひすいスポーツクラブ 富山県
行政との関係を探る	⑬宝達志水スポーツクラブ 石川県	⑭スポーツクラブあらい 新潟県	⑮池田スポーツクラブ 福井県
障がい者スポーツ教室いろいろ	⑯おおい町障がい スポーツクラブ 福井県	⑰安曇野総合型クラブ スポネット常念 長野県	⑱UNITIVE291 福井県
新規（独自）事業教えます	⑲スマイ輪 ING 福井県	⑳ユースポ！ 新潟県	㉑みんスポ 福井県

- 主催 公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC 全国ネットワーク）
- 主管 北信越ブロッククラブネットワークアクション実行委員会
- 後援 スポーツ庁

問合せ先

公益財団法人日本スポーツ協会 地域スポーツ推進部 クラブ育成課  
TEL : 03-6910-5815 FAX : 03-6910-5820



# 「ボディビル等コンテストでのかけ声」

選手が出てくるとき、ポーズしているときなどに大きな声で褒めて、出演者・会場一体となって盛り上げていきましょう！定番から上級編まで記載してありますが、自分だけのオリジナルを考案し、大声で叫ぶとなお楽しめるでしょう。



## <定番>

### キレてる！

筋肉が割れて筋が見えるほど美しいという意味。最もポピュラーかつ初歩的なかけ声。「〇〇番、キレてる！」

### デカイよ！

筋肉が大きいよ、量がすごいよという意味。キレてるに続きポピュラー。

### ナイスバルク！

良い筋肉という意味。筋肉の厚みをバルクというので「〇番、バルクがすごいよ」でも問題ありません。

### バリバリ

絞れ過ぎていて、筋肉と皮膚がはりついてバリバリになっている様子。「背中バリバリ！」

### しあがっているよ！

大会に合わせて万全のコンディションに仕上がっていることを褒めています。「いい血管出てる！」等と合わせましょう。

### 僧帽筋が半端じゃないよ！

僧帽筋（肩）が波のレベルではないよという意味。「僧帽筋が叫んでる！」、跳ねてる、威嚇してる等様々な例え方があります。

### ナイス上腕二頭筋！チョモランマ！

二頭筋がチョモランマ山脈のように隆起しているという意味。

### カーフでかい！

ふくらはぎがデカイという意味。

### 肩メロン！

肩がメロン並みにデカイという意味。収穫の時期は近いのかもしれませんが。

## <上級編・意味不明編>

### 大胸筋が歩いている！

大胸筋がすごくいい感じに仕上がってる人の胸を見てほしい時の擬人法。

### 背中に羽が生えている！

広背筋が大きくなっている様子を表す。逆三角形の最終形態。

### グレートプリケツ

お尻がプリッとする位鍛えられててすごいよという意味。もはや意味不明。

### 土台が違う、土台が！

他者とは並外れている様を褒めるときに使う。合わせて「○番で決まり！後押しすると効果的。

### はい、ずどーん！

ポーズングの際にかける声。ポーズングに合わせて効果音をつけてあげるイメージ。

### あにき〜！

ただのかけ声。盛り上げることが大切なので上級者になればこんな感じで問題なし。

### 筋肉本舗！

例えるなら、筋肉の総合デパートという意味でしょうか。

### 冷蔵庫！

冷蔵庫のように大きく仕上がってる様をさす。「○番、ガンダム！」、エバンゲリオン、新人類、阿修羅像、ダビデ像なども誉め言葉として人気。

### 肩にちっちゃいジープ乗せてんのかい！

言葉の通りジープのように強靱な肩という意味も。ジープでもダンプでもショベルカーでもよし。

### 脚がゴリラ！

ビルダーにとって最高の誉め言葉。

### マッチョのインベーダーゲームかよ！

応援というよりステージに横一列並んでアブドミナルのポーズのときに使う。

### そこまで絞るには眠れない夜もあったろう

絞りのすごみを見てほしい時に「○番、そこまで〜」と直接的に褒める。

### 腹斜筋で大根すりおろしたい！

腹筋の横に筋が入っている。大根がすりおろせるほど腹斜筋を大きく発達させ隆起させるにはそれこそ眠れない夜もあつたらうと思います。

### ばいばいでか美！

大胸筋を得意としている選手の応援。

### マッチョの豊洲市場

マグロのように大きいマッチョメンたちが並んでいるよということを表しています。先ほどの集団面接と同じ部類の声掛け。

## <その他>

腹筋板チョコ！、三角チョコパイ！、ノーベル筋肉賞！、おしりムー大陸！、腹筋6LDK、カニカマの千倍！、新時代の幕開けだ！など。