

土佐市の総合型地域スポーツクラブのネーミング

『総合クラブとさ』 に決定!!

これからも『総合クラブとさ』として活動を進めて行きますので市民のみなさん、よろしくお願い致します。



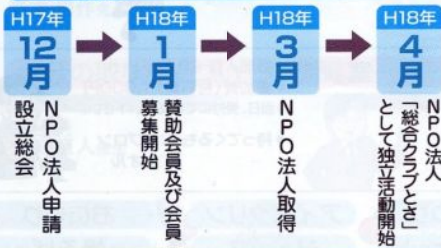
ネーミングの応募をして下さった方々、
どうもありがとうございました。

総合型地域
スポーツクラブ
『総合クラブとさ』
の活動と今後!!

平成18年4月にNPO法人として 活動開始する予定です。

平成16年9月からたくさんのイベント、教室を行って来ました。おかげさまで約400の方がそれぞれのサークルで楽しく活動を行っています。(現在の活動中サークル数20サークル)
これからも、たくさんの方に参加していただけるような教室を開催したいと思っています。

今後の動き



『総合クラブとさ』は会員のみなさんの会費で運営される団体です。多くの方に会員になっていただけるよう活動を行っていきたくと思っています。



第1回ドッチビー全国大会ベスト16 波介小学校6年生「高知H.S.T.6」

去る7月31日(日)名古屋ドームで行われた第1回ドッチビー全国大会に高知県代表として出場しました。全国148チーム中ベスト16という大健闘でした。決勝トーナメントでは大接戦の末、同点!!規定によりフリップなげで負けてしまい、くやし涙をのみましたが、全国に高知の名を残してきました。

私も興奮して応援に力が入りました。選手のみなさん、感動をありがとう!!御協力を下さった方々に心から感謝しています。これからも、土佐市でドッチビーを広め全国に挑戦したいと思っています。みなさん応援よろしくお願いします。

総合クラブとさ クラブマネージャー 田井直子

イベント紹介 参加者募集!

市民ハイキング 秋の瓶ヶ森へ行こう!!

瓶ヶ森は石鎚国定公園の一部で自然休養林に指定されています。頂上付近から氷見二千石原と呼ぶササ原が広がり、山頂からの眺望は抜群!!山頂まで約1時間の登山コースです。

- 日時 11月6日(日)
集合時間 午前7時
出発時間 午前7時30分
帰着時間 午後5時
 - 集合場所 土佐市役所前
 - 参加費 大人3,000円
子ども(小学生以上)1,500円
(子どものみの参加は出来ません)
 - 持って来るもの 歩きやすい服装と靴、上着、飲み物
お弁当(注文受け付ます。お弁当【厨房】代・別途600円です)
 - 募集人員 50人(定員になり次第締め切ります)
- ※参加費及びお弁当代は当日受付にてお支払い下さい。

※雨天の場合
マイントピア別子(愛媛県新居浜市)に行きます。(温泉にも入れます。各自自費)

サークル 会員募集

今、流行中の
韓国語を楽しく
習得しよう!!



韓国語サークル

- 日時 毎週金曜日
午前10時30分~11時30分
- 場所 土佐市民体育館 会議室
- 講師 金 一國さん
- 会費 2,000円/1ヵ月(テキスト料含む)

申し込み・問い合わせ先

総合クラブとさ(市民体育館内)
TEL:852-4162 FAX:852-4179
担当 山本、田井
受付時間 午前8時30分~午後5時まで

10月10日は 土佐市民体育館にみんなきや!!

第1回 総合クラブとさ

10月10日は、体育の日です。総合クラブとさは、市民のみなさんを対象にスポーツのお祭りを開催します。現在、活動中のスポーツサークルのみなさんと一緒にスポーツを楽しんでみませんか。たくさんの方の参加をお待ちしています。当日はバスを運行します。利用される方は申込みをお願いします。※当日は、駐車スペースが少ししかありませんので、出来るだけ乗り合わせの上お越し下さい。

バス運行表	9:30	受付開始	9:50	開会式
戸波コース(2便) 9:00/12:00 戸波支所出発 9:00 12:00 北原保育園前発 9:10 12:10 波介小学校前発 9:20 12:20 市民体育館着 9:30 12:30	10:10~			
宇佐コース(2便) 9:00/12:00 宇佐四国銀行前出発 9:00 12:00 新居出張所前発 9:10 12:10 高石小学校前発 9:20 12:20 市民体育館着 9:30 12:30	11:10~12:00			
タイムスケジュール	卓球教室		卓球大会	
	指導者 浜田 美穂先生		指導者 浜田 美穂先生 大会運営 田所 金久先生	
	ファミリーバドミントン教室		frisbeeコーナー	
	指導者 体育指導委員		指導者 高知県フライングディスク協会 中町 尚一先生	
	運動神経がよくなる教室①②		10:10~ 運動神経がよくなる教室① 対象:小学生1・2・3年生 11:10~ 運動神経がよくなる教室② 対象:幼・保年中生	
	指導者 体育の家庭教師 スポーツマックス 鈴木 秀司先生		指導者 高知県フライングディスク協会 中町 尚一先生	
2F 柔・剣道場	エアロビクス教室		3B体操教室	
	指導者 瑠美先生		指導者 日本3B体操協会公認指導士 福原 由紀先生	
	ウオーキング教室		ストレッチボール教室	
	指導者 B・Bウオーキングインストラクター 中山 眞紀先生		指導者 ポール体操専門インストラクター 久保 左枝先生	
テニスコート	硬式テニス教室		硬式テニス大会	
	指導者 体育指導員 青木 周作先生		指導者 体育指導委員 青木 周作先生	
会議室	陶芸教室		水分の取り方についての指導コーナー	
	参加人数 20人 参加費(材料費) 1,000円 ※当日、受付にてお支払い下さい。 持ってくるもの:エプロン タオル		指導者 大塚製薬 小松 直人先生	
駐車場	ヨーヨーつり フリーマーケット		パン・クッキー (光の村、作業所とさ)	
	アイスクリン ジュース		その他 いろいろなお店が出ます。お楽しみに!!	
	おにぎり 焼そば			

2Fでは午前中と午後いろいろなストレッチ体操の教室を20分ずつ行います。それぞれ、専門インストラクターの先生が楽しく指導してくれます。ぜひ一度、体験してみてください!!

スポーツまつり

主催 総合クラブとさ(総合型地域スポーツクラブ) 土佐市教育委員会

※それぞれの教室・大会は申し込みが必要です。
申し込みは10月5日(水)までに
総合クラブとさ(土佐市民体育館内)
TEL 852-4162 FAX 852-4179
までお願いします。

13:00~	14:00~15:00
卓球大会	体力測定コーナー
指導者 浜田 美穂先生 大会運営 田所 金久先生	14時から体力測定を行います。 どなたでも参加できます。 あなたの体力年齢を調べてみませんか ●握力 ●反復横とび ●上体おこし ●20mシャトルラン ●長座体前屈 ●立ち幅とび
ドッチビー大会	キッズエアロビクス
指導者 高知県フライングディスク協会 中町 尚一先生	14:30~ 指導者 マロビクス専門インストラクター 中山 眞紀先生
波介小学校6年生に挑戦しよう!! 全国ベスト16の波介小H.S.T.6チームと対戦してみませんか? 1チーム13名で申し込みして下さい。	
ウオーキング教室	ストレッチボール教室
指導者 B・Bウオーキングインストラクター 瑠美先生	指導者 ポール体操専門インストラクター 久保 左枝先生
3B体操教室	
指導者 日本3B体操協会公認指導士 福原 由紀先生	
硬式テニス大会	
指導者 体育指導委員 青木 周作先生	
リズムにあわせてストレッチ。元気に体を動かしましょう!! 小学生以下は、保護者同伴で参加して下さい。	
水分の取り方についての指導コーナー	
指導者 大塚製薬 小松 直人先生	
パン・クッキー (光の村、作業所とさ)	

スポーツは苦手だから参加しない、なんて言わないで下さい。みなさんが楽しいと思える一日にしたいと思っています。大会、教室に参加しない方もぜひ来て下さいね。総合クラブとさはみなさんのコミュニティの場になることをめざしてがんばっています。たくさんの方々の参加をお待ちしています。

体力に、自信のある方もない方もどどん申し込みてね!

指導者の先生紹介コーナー

卓球 浜田 美穂先生
1969-ドイツ世界大会 シングルス3位
1971-名古屋世界大会 ダブルス3位
1973-ユーゴスラビア ダブルス優勝
現在は、土佐女子中・高校で卓球の指導をされています。当日は生徒さんにも応援にかけつけてくれます。大会では生徒さんに挑戦しよう!!

卓球 田所 金久先生
(日本卓球協会参与 高知県卓球協会元副会長)
卓球大会の運営をして下さいます。

frisbee ドッチビー 中町 尚一先生
(高知県フライングディスク協会)
JFDA 準インストラクター
JPDGA 準指導員2級
JFFD 指導員2種
2000年 DG7アマチュア日本チャンピオン
ディスクの投げ方もいろいろあるよ。どんな投げ方があるか教えてくれるよ。ドッチビー大会にもみんなの参加頑張ってます。

運動神経がよくなる教室 鈴木 秀司先生
(体育の家庭教師スポーツマックス)
1997-日本陸上選手権 優勝(棒高跳)
1998-アジア陸上選手権 優勝(棒高跳)
10歳で運動神経がほぼ決まるといわれています。いろいろな動き、いろいろな種目を行いながら運動神経を高めていきましょう。