

スポーツのチカラで七ヶ浜を元気に

# アクアゆめクラブ

クラブ誌

vol.244

令和7年7月15日発行

今月のズームアップ

県大会に向けて、練習を頑張っています！



火曜日19時～21時 向洋中体育館  
土曜日18時～21時 七ヶ浜中体育館

## ユースバドミントン教室

ユースバドミントン教室は、毎週2回、町内の中学校体育館で主に活動をしています。現在、参加者は18名で、町外の中学生もいます。

バドミントンの基礎練習はもちろんですが、実践的なメニューも多く取り入れ、大会入賞を目指しています。参加者の皆さんには、楽しく真剣にバドミントンに取り組んでいます。

今月、中総体の県大会が開催されます。出場する皆さんには、日頃の練習の成果を十分発揮できるよう頑張ってほしいと思います。スタッフ一同応援しています!!



### ～県大会出場おめでとう～

【個人/団体】

大波・律月さん 佐藤・波輝さん  
佐藤・優月さん 星・咲太朗さん  
我妻・愛華さん

【団体】

小幡・桔平さん 植田・こころさん  
松田・莉々彩さん

## 令和7年度会員数

7月15日  
現 在

393名

- |           |          |
|-----------|----------|
| ・個人会員     | 241名     |
| ・夫婦会員     | 4組 8名    |
| ・ファミリー会員  | 49組 100名 |
| ・賛助会員(個人) | 43名      |
| ・賛助会員(企業) | 1社       |

## 事務局よりお知らせ

### 教室1ヶ月無料体験 実施中！

「教室の雰囲気を知りたい」「スポーツを少し体験してみたい」という方に、1ヶ月の無料体験が大変好評を得ています。

小学生からシニアまで、様々なスポーツプログラムをご用意しておりますので、興味のある方はぜひ事務局までご連絡ください。(スイミーキッズ、チャレンジゆめキッズ、トレッキングサークルは除く)  
この機会にスポーツを始めてみませんか。

### お友達を紹介してください♪

お友達で「スポーツを始めたい」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ紹介ください。特典として、紹介した方・紹介された方どちらにも参加費500円分を割引致します!

紹介割を利用して  
お得に教室に  
参加しませんか！



アクアゆめクラブ 事務局

営業時間9:00～21:30（月曜休館）TEL 022-357-7920

ご協賛ありがとうございます。賛助企業・賛助会員を随時募集しています！！

M'S INC 様

INC  
2009



## スポーツ施設指定管理事業

## 出張体力測定 in 住民健診

今年で6回目となる「出張体力測定 in 住民健診」。5月14日から5月28日までの期間中、中央公民館のロビーにて実施しました。お陰様で、延べ450名に参加していただき、会員の皆さんにもたくさんお会いしました。

体力チェックの項目は、全身の筋肉量の目安となる「握力測定」と骨盤の歪みや筋肉のバランスを見る「その場足踏みテスト(両目を閉じ、その場で20歩足踏みをし、定位置からどれくらい移動したかを計測)」です。

「握力測定」に関しては、男性も女性も各年代ごとの全国平均と比べ、町内平均はほぼ下回る結果となりました。また、「その場足踏みテスト」では、その場を保持、もしくは前進した方がほとんどで、右側へ向く傾向がありました。

## 【週に何回運動しているか】

内容	人数	割合
毎日	66人	14.7%
週3回以上	22人	4.9%
週2~3回	49人	10.9%
週1回	44人	9.7%
していない	269人	59.8%
合計	450人	100%

## 【どのような運動をしているか】

内容	人数
ウォーキング	92人
ラジオ体操・地区体操教室等	28人
グラウンドゴルフ・ゴルフ	18人
トレーニング・ジム等	19人
その他スポーツ	54人
合計	211人

また、聞き取りから、町内の運動実施率(週1日以上運動している割合)は40.2%で、全国平均52%を大幅に下回っていました。

運動実施率を上げることは、健康寿命の延伸にも結びつくと考えられます。当クラブとしては、自身の体の状態を知り、運動への意識が高まるような気軽に参加できるスポーツイベントの企画やスポーツ教室の内容について考えて行きたいと思っています。



## スポーツ少年団本部事業

## 令和7年度 結団式

6月21日(土)に汐見小学校体育館で、七ヶ浜町スポーツ少年団本部の結団式を開催しました。当クラブは事務局を担っており、運営に携わりました。

参加は、野球・サッカー・バレーボール・空手など5団体。各チームごと、ユニフォームに身を包み、チームの紹介や今年の目標などを発表してもらいました。

最後は、団旗を掲げて、代表者が選手宣誓を行い、町町スポーツ少年団全体として、目標に向けて、一生懸命練習に励むことを誓いました。



## イベント予告

## 親子でダンスを楽しもう！

8月10日(日) 10:30~11:40

アクアリーナ アクアスタジオ

リズム遊びをしながら、音楽に合わせて体を動かし、親子で楽しい時間を過ごしませんか。ダンスを通じて、親子のコミュニケーションを深めましょう！

【対象】小学生の親子10組20名 【講師】阿部瞳さん

【参加費】親子1組:500円 【内容】ウォーミングアップ、ストレッチ、リズムトレーニング、クールダウン

