

サークル・サークル

Vol.44

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介

花架拳サークル大更

メンバー6人(7月10日現在)
代表：秋山 ティ子=下町三区=

◎結成何年目？

平成24年に結成し、9年目です。花架拳の魅力に引かれ、サークルとして大更で活動したいと立ち上げました。

◎活動の内容は？

普段は中国武術の型をスローテンポな音楽や童謡に合わせて美しく舞っています。発表の場としてコミセンのサークル発表会などに参加しています。

◎活動の効果や魅力は？

大きく分けて2つあります。1つ目は健康増進効果です。手の先から足の先まで神経を行き渡らせ、体の隅々まで活性化させることで、代謝機能が活発に



呼吸や繊細な動きを意識します



なり、足腰の強化やダイエットに最適です。筋肉をゆっくりと伸ばすストレッチ体操・医療体操なので、無理なく自分の体調に合わせて活動できます。2つ目は、ストレス発散効果です。気功の要素を含んだエクササイズのため、深い呼吸で集中力を高め、心身のリフレッシュに役立ちます。

◎今後の目標・展開は？

会員同士の親睦を深めながら、長く続けていくために会員を増やし、活動回数も増やしていきたいです。活動回数を増やすことで技術の向上を図るほか、会員の心身の健康を保つ場としても浸透させていきたいです。

◎活動日時・場所は？

毎月第2・第4水曜日の午後1時から3時半まで大更コミュニティセンターで活動しています。男女問いませんので、活動に興味のある人は、ぜひ見学に来てください。お待ちしております。

■問い合わせ先 秋山(☎76-4530)、齋藤(☎019-662-4634)

練習の厳しさを目の当たりにしました。合宿期間中の選手たちの生活支援や交流イベントなど多忙でしたが、

吉田隊員と不動の滝で来年のオリンピック成功を祈願してきました



去年の誕生日はルワンダの選手達にお祝いしてもらいました！

1年前の夏は、アフリカ・ルワンダ共和国からやってきた自転車(ロードバイク)、陸上(長距離)、ビーチバレーボールの3種目のオリンピック候補選手たちが市を拠点に事前合宿を行っていました。私は主にロードバイクチームのサポートとして、通訳や車での伴走などをしました。選手が1日の練習で走る距離は200キロを超えることがあり、オリンピックを目指す選手の練習の厳しさを目の当たりにしました。合宿期間中の選手たちの生活支援や交流イベントなど多忙でしたが、

大変有意義な時間でした。今年に残念ながら新型コロナウイルスの影響により、オリンピックの延期とともに、夏の事前合宿も中止になりました。今後はルワンダの現地の様子を見ながら、選手たちとオンラインのビデオ電話などを使い、交流を深めていきたいと思っています。このホストタウンでの交流を通して、特に市内の子どもたちには世界を身近に感じる良い機会にしてほしいと思います。引き続き、市を挙げてルワンダ選手を応援していきます。



今月の担当
渡邊 清大 さん

地域
おこし
協力隊
だより
Vol.75