



# りんく

## 小美玉スポーツ新聞

FREE!

### 第34号

「りんく」は、スポーツを通して、**笑顔と喜び**の輪を広げ、魅力ある街づくりに貢献していくことを目的に発行している、**小美玉地域限定**のご当地スポーツ新聞です。

編集・発行：NPO法人小美玉スポーツクラブ 2021年5月30日発行

### 「ポップピラティス」とは？

LA発！  
全米で大人気のワークアウト

アップテンポな音楽にあわせて行う「ピラティス」「筋トレ」「有酸素運動」を融合させた新感覚のトータルボディワークアウトです。

日本では東京・湘南で人気を高め、全国に広まりつつあります！



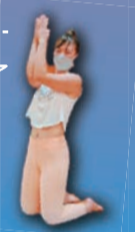
メリハリのあるボディラインを手に入れる！

楽しく汗をかいてトレーニング！

- 【場 所】タspa ジャパンミート パーク ※日によって場所が変更になる場合がございます
- 【日 時】毎週水曜日 10:00～11:15
- 【参加費】1000円/回
- 【持ち物】動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット
- 【対 象】18歳以上 男性女性どなたでも◎
- 【定 員】20名程度



## ポップピラティス教室



講師 kaori

ロータスエイトヨガ指導者 201時間 修了  
ヴィンヤサフローヨガ指導員 修了  
ナチュラルビューティースタイル検定  
ポップピラティス指導員 修了

## 6月9日(Wed) START

お申込みはコチラ ▶ [bg@omitama-sports.com](mailto:bg@omitama-sports.com)  
(お名前と電話番号をご明記ください)

昨年の秋から不定期のイベントとして実施し、たくさんの方にご参加いただきました◎6月より定期教室となります。どなたでもご参加いただけますが、年齢層は…30～50代の方が多いです。いい汗かけます！都度払いなので、毎週参加してもよし、月1でもよし、ご自身のペースにあわせて楽しめるはず。体験参加も可能です。

平均年齢70歳！？ 元気！はつらつ！リズムカルに動きます！

## ウォーキングクラブ

興味のある方はぜひ一度会場に直接お越しください！



コンビネーションウォーキング

音楽にあわせて手足をたくさん動かします！

複雑な動きと同時に姿勢も意識します



500mlのペットボトルを2本持ち上半身を動かしながら歩きます

動的ストレッチ

アイスブレイク



ウォーミングアップと頭の体操

- 活動日 (火) 10:00～11:30 ※月3回
- 活動場所 タspa ジャパンミート パーク 体育館
- 人数 約30名
- 講師 日下玲子

全身をきちんとストレッチ



静的ストレッチ

■どんな活動をしているのですか？  
「歩く」という人間の基本動作に筋力や体幹を鍛える動きをプラスして、心肺機能や体力の低下を防ぐために身体を動かしています。ウォーキングをメインに、脳の体操もします！

■音楽にはどんな効果か？  
音楽（リズム）は心拍と密接に関わっているので、運動時に音楽をかけることでいつも同じペースで、身体を動かすことができます。さらに楽しい音楽だと明るい気分にもなりますよね。

■外出の機会が減ったコロナ禍に自宅で体力低下を防ぐには？  
30分に一度でも、立ち上がって膝を曲げたり、背筋を伸ばしたりしてずっと同じ姿勢にならないように工夫しましょう！

高橋さん（70代）

■通ってみてご自身の身体に変化はありましたか？  
姿勢が改善されました！クラブに通っている時間以外でも普段から意識できるようになりました。体力や筋力もついたと思います。やはり「継続は力なり」です！

# 総合型地域スポーツクラブ 「小美玉スポーツクラブ」



## あたらしいなかま募集中

体験参加は無料!

### ▼ 小学4～6年生 ▼

(水) 17:00～18:00  
@タスバジャパンミートパーク

アドすぽとは…adventure (冒険) advance (前進) addition (プラス) の要素が加わった高学年バージョンのプレすぽです。月ごとに実施する種目やテーマが変わります。いろいろなスポーツに挑戦できます!



アド・すぽ～つ 教室



プレ・すぽ～つ 教室

### ▼ キッズ (4・5歳児) ▼

(火) 16:00～16:45  
@タスバジャパンミートパーク  
(火) 16:00～16:45  
@農村環境改善センター  
(金) 17:00～17:45  
@カコぶスポーツフィールド

総合的な運動能力の向上を目指します!

### ▼ 小学1～6年生 ▼

(木) 17:00～18:15  
@タスバジャパンミートパーク

はるコーチ (女性コーチ・日本サッカー協会B級ライセンス所持) が担当する女の子だけのサッカー教室。ボールの蹴り方やドリブル・シュートなどいちから一緒に練習しましょう!



女子 サッカー 教室



野球 教室

### ▼ 小学1～6年生 ▼

(火) 17:30～19:00  
@希望ヶ丘公園多目的広場

筑波大学大学院で野球を研究しているコーチが教えてくれます! ひとりひとりのレベルにあった練習ができます。ボール・バッドグローブなどは貸出しています。

総合型地域スポーツクラブ NPO法人小美玉スポーツクラブ  
☎ 0299-56-7791 ✉ school@omitama-sports.com

各種出張スポーツ教室承っております! お気軽にご相談ください。

アカデミー 通信



## Omitama Football Academy



Vol.30

やりたいこと、全力で。

こんにちは! 小美玉フットボールアカデミーコーチの松田です。今回はアカデミーの🌸春🌸をお届けします。

### ■ 9期生入校!

アカデミーでは、4月3日に9期生9人を迎え、3学年合わせて総勢32人での寮生活とサッカー活動が始まりました。今年度の9期生は茨城県内から3人、北海道から2人、そして岩手県、栃木県、千葉県、大阪府から1名ずつの入校です。最初こそ、新しい環境での生活に戸惑いもあり、ホームシックになる選手もいましたが、1ヶ月経った今は毎日元気に過ごしています。



サッカー活動では、選手一人ひとりの能力を最大限高めるために、トップとセカンドにチームを分け活動しています。トップチームは茨城フットボールアカデミーでプレーしており、セカンドチームはA級ライセンスを持った白馬コーチのもと、テクニックや個人戦術にフォーカスしたトレーニングを行っています。今年度は選手スタッフ一丸となって、今まで以上に生活とサッカーの「質の追求」に取り組むことができています。すべてはクラブ史上初の全国大会出場を達成するため。サポートして下さる地域の皆様に良い報告と恩返しができるよう全力で活動してまいりますので、今後も応援よろしくをお願いします。



## おいしいからこの笑顔 タカノフーズ

アカデミー生はほぼ毎日! いろいろな種類の納豆を食べています。ご提供いただいているタカノフーズ様ありがとうございます! お気に入りの納豆の種類。今回はランキング形式でご紹介します!

### 1 旨味ひきわり



平澤 楓



納豆が苦手な私でも食べやすいサイズとタレの味で美味しく食べることができています!

### 2 副将軍納豆



都 音葉



付属でついている海苔がとても美味しいです! ごはん3杯はいけちゃいます♡

### 3 発酵コラーゲン納豆



小山 葵



他の納豆よりネバネバが強くタレとよく絡んでサイコウです!

### 4 やわらか納豆 ふわりん



巖谷 花音



普通の納豆より豆がやわらかくて美味しいです! タレとの相性も抜群◎

【提供】タカノフーズ株式会社 小美玉市野田1542 <http://www.takanofoods.co.jp/>

HOOD JAM ダンススタジオ  
**Dance!**

[ DRAGONROAD プロデュース ] のダンススタジオ

# 6月は入会金無料 キャンペーン

毎年恒例！発表会終了後の6月にご入会の方は入会金無料です！  
(6月中旬に体験レッスンのお申込みをいただいた場合のみ)

※ただし、体験レッスン終了後に入会された方は最低3ヶ月間  
継続していただくことを条件とします。この機会にぜひ体験  
レッスンにお越しください。

初めての方にオススメのクラス

ホームページではジャンル別に各クラスの映像を  
載せていますので参考にご覧ください♪

イケてる☆カッコイイPVも多数あり！

<b>火曜日</b> 19:15~20:15 HIPHOP入門 インストラクター ふなっち☆	<b>木曜日</b> 16:00~17:00 幼児HIPHOP入門 インストラクター SACRA	<b>木曜日</b> 18:00~19:00 POP入門 インストラクター バファリン
<b>金曜日</b> 18:00~19:00 WAACK入門 インストラクター ABE	<b>土曜日</b> 11:00~12:00 幼児HIPHOP入門 インストラクター MAU	<b>土曜日</b> 13:00~14:00 HIPHOP入門 インストラクター TAKU



茨城県  
令和2年8月14日

## 感染防止対策宣誓書

当施設は**感染症対策**として、以下の対策をすることに努めます

- ◆ 感染防止対策宣誓書を施設の見やすい場所・複数箇所に掲示
- ◆ 入店時に氏名・連絡先を記録 (いばらきアマビエちゃんが利用できない方に対してのみ)
- ◆ 対面する場所やテーブルにアクリル板やビニールカーテン等を設置
- ◆ 使用できるロッカー・機材・マシン等を制限又は隣との間隔を確保
- ◆ スタジオプログラムを実施する場合は、特に社会的距離に配慮
- ◆ 施設への入場前、施設利用中において、周囲の人との社会的距離を保つよう表示・周知
- ◆ トレーニング時の身体的接触 (補助、握手、ハイタッチ等) を控えるよう周知
- ◆ タオル同士の接触・取り換え防止の周知
- ◆ 従業員のマスク着用、手洗い、うがいの徹底及び体調・健康管理
- ◆ 来客等の入場時体調チェック
- ◆ 来客等に対してマスク着用、手洗い、うがいを周知
- ◆ 消毒・清掃の徹底 (ドアノブ、客席、テーブル、トイレ、利用設備・機材等の共有物)、ハンドドライヤーの使用中止
- ◆ 定期的な換気

施設名: HOODJAM  
業 態: スポーツクラブ等  
住 所: 〒311-3434  
茨城県小美玉市栗又四ヶ1764-1

お店を訪れる際に  
二次元コードを  
読み込んで  
登録してください。

二次元コードが読み取れない場合には、  
user\_regist@ibaraki-corunest.jp宛にて、姓名は  
平仮名で「15871」を入力してメールを送信してく  
ださい。原本又は無効となります。

「いばらきアマビエちゃん」のシステムの詳細については、茨城県中小企業課まで  
電話: 029-301-5472

## CHALLENGE部門 (バトル経験なし、はじめの一步を応援！)



## ADVANCE部門 (小学生&Beginner)



## EXPERT部門 (年齢不問、HJの頂点を目指せ！)



# Rep THE HOOD SEASON 2

第1回予選

ソロバトルイベント『REP THE HOOD』が一年ぶりに再開！  
一年を通して年間チャンピオンを決める戦いが始まりました！  
HOODJAM人気イベントのひとつ！ソロで踊るのは  
とても勇気があることですが、一気に心が成長するんです！  
HOODJAMではこういった過酷な環境も用意してます(笑)

HOODJAMでは、年に一度の発表会、  
各クラスの映像制作、夏祭り、舞台への  
参加などたくさんさんの楽しいイベントがあ  
ります☆随時生徒さん募集中です！



HOODJAM  
Studio-hoodjam

HOOD JAM  
代表  
中村 健太



HOOD JAMでは茨城アマビエちゃんに登録し、  
しっかりと感染対策をとって営業しています。

ストレスがたまりやすい時期ですが、  
音楽に乗ってガンガン踊るとストレス発散  
にもなります！是非一度だけでも  
体験レッスンを受けてみて下さい☆

公式LINEが出来ました！

色々なお知らせ、お得な情報をゲットしてください♪

LINEアプリから『@hoodjam』で  
検索または右のQRコードより！



## 小美玉校

HOOD JAM  
小美玉市栗又四ヶ 1764-1  
TEL.090-6162-0298  
WEB http://hoodjam.jp/

水戸校

水戸市千波町 502-3  
千波山スタジオ内

牛久校

牛久市島田町 2700-1  
奥野生涯学習センター内

## 料金システム

- ▼体験レッスン  
¥1100 (お一人様一回限り)
- ▼会員  
入会金 ¥5500  
KID' 5月謝 ¥5500  
幼児クラス月謝 ¥4400  
シニア月謝 ¥2000  
一般 1回 ¥1700  
チケット5回綴り ¥8000  
10回綴り ¥15000

新規生徒募集！  
詳しくはホームページで！

# ちびっこ アスリート めし

小美玉フットボールアカデミー  
栄養士：田中館修子

## 献立 と 栄養成分表示 (1食分)

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・豚肉のみぞれ煮
- ・オニオンサラダ
- ・じゃがいも炒め

エネルギー	【650kcal】
たんぱく質	【36.6g】
脂質	【14.2g】
炭水化物	【86.8g】
ビタミンB1	【1.19mg】
ビタミンC	【113mg】

※今回はあさを味噌汁に入れて鉄分を補給しています！カロリーは白米の量により異なります。

## 今回のテーマは 疲労回復レシピ

梅雨と猛暑を  
乗り切る！

1つの料理や食材から栄養素を多くとることは難しいです。いろんな食材を組み合わせることで多くの栄養素をとったり、栄養素等の吸収をよくしたりすることができます！以下のポイントを参考に、ぜひご家庭で試してみてください！



### じゃがいも炒め

じゃがいも：2個  
パプリカ：1～2個  
塩コショウ：適量  
コンソメ：小1/2

- ① じゃがいもはひとくち大、豆苗は3cm、パプリカは細くカット
- ② フライパンに油をひいて、じゃがいもを炒める
- ③ じゃがいもに火が通ったら、パプリカと豆苗を入れて、コンソメと塩コショウで味を整える



…疲労回復効果  
(ビタミンB1)  
…(ビタミンC)

梅干しや酢の物  
などもGOOD！

…抗酸化作用あり  
(リコピン)

…ビタミンB1の  
吸収を助ける  
(アリシン)

### オニオンサラダ

※材料は2人分

玉ねぎ：1～2個  
鰹節：適量  
砂糖：小1～2

トマト：1個  
醤油：小1～3  
酢：小1

- ① 玉ねぎはスライスして水にさらす(最低10分)
- ② トマトはざく切りにカット
- ③ 玉ねぎの水気を切り、醤油・砂糖・酢・鰹節で和える
- ④ 和えた玉ねぎを盛りつけ、トマトを乗せたら完成

### 豚肉のみぞれ煮

豚肉：200～300g  
大根：5～10cm  
にんにくの芽：100g(1袋)  
だし汁：2カップ  
醤油：小1～2

- ① 豚肉はひとくち大、にんにくの芽は3cmにカット、大根をすりおろす
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉を入れる
- ③ 豚肉に火が通ったら、すりおろした大根とにんにくの芽を入れる
- ④ 醤油で味付けをし、全体に火が通ったら完成

## OMITAMA SMILE NEWS Vol.2

Halau O Lilinee より素敵なニュースが入ってきました！



満点優勝 🌸



コンペ初挑戦で入賞 🌸



準優勝 🌸

KULIA IKE AO4 @越谷

Opio solo部門で中学2年生の崎山晏利さんが【Ku' uPoliahu】をパフォーマンスして、見事に満点で優勝いただきました。

Keiki group部門では、コンペ初挑戦の小学生低学年の4人が【Waikaloa】をパフォーマンスして、入賞となり、とてもいい経験をさせていただきました。

第2回上野フラコンペティション  
動画コンテスト

Opio solo部門で中学2年生の  
崎山晏利さんが準優勝  
いただくことができました。

コロナ禍の不安な中、今できることをしようとチーム一丸となりチャレンジさせていただいたコンペティションです。子供達はチャレンジする過程でとても心も技術も成長しました。当日は緊張しながらも、ステージで最高のパフォーマンスをすることができました。

リリノエでは、一緒に踊ってくれる仲間も大募集しております。フラに興味がある方・ハワイが好きの方・身体を動かしたい方・かわいい衣装を着た我が子をみたいお母様など、お気軽にご連絡ください。チャレンジをすることでより一層仲間との絆が深まり、更には経験したあとの子供達の心の成長は素晴らしく、毎回心が温まり感動させられます。

## 編集後記



今年は全国的に梅雨入りが早かったですね。そろそろ熱中症が出始める時期なので、コロナ禍でマスクを着用しての運動も気をつけたいところです。さて！今年度は少しずつ皆様のところへ取材にまわることが出来そうなのでご縁がありましたら、よろしくお願ひいたします😊また、企画・取材・編集などに小美玉市出身の大学生がインター

ンシップというかたちで関わってくれることになりました！次号以降、お手伝いしてもらおう予定なので、こちらも楽しみです。まもなくクラブ創設8年目を迎えますが、元々は小美玉市に縁もゆかりも無い人間がスポーツシーンを盛り上げようと、ここまで駆け巡ってきました。しかし、近年こうして地元の人材に関わっていただけるようになり、より一層この地域にクラブが在る意味や意義を見出すことが出来るようになって感じます。(スクールコーチのたいじゅコーチや、昨年までのりりかコーチ・たくまコーチも同様です！)そういった場を今後もっと増やしていけるよう、がんばります。

## スポーツ情報・広告協賛を募集しています

こんな活動をしています！こんな大会に出ました！こんなイベントがあります！などスポーツ(文化活動)に関わる情報をお寄せください。対面・電話・メール等で取材させていただきます。

本誌は小美玉市の幼稚園・保育園・小学校・中学校の全校生徒さんに配布しております。広告掲載にご協力いただける企業様や店舗様、下記までご連絡ください。こちらより詳細をご案内いたします。

問い合わせ  
(編集・発行)

NPO法人小美玉スポーツクラブ

【電話】0299-56-7791 【担当】編集長：佐藤  
【メール】fumina@omitama-sports.com

さいごに…編集長は最近激辛料理にハマっております！職場の仲間と激辛料理を見つけては、チャレンジしています。オススメがあったら教えてください★