

7月に入り、全国で新型コロナの感染状況が強い増加傾向にあります。熊本県もリスクレベル2となっています（7月22日時点）。

行動制限等は出ていませんので、クラブではプログラムを組んでいます、より一層の基本的感染防止対策を徹底して参加していただくようお願いします。県では次の感染防止対策の徹底の要請が出ています。

①症状がなくとも、マスク（不織布マスクを推奨）着用（夏場は熱中症予防の為、活動などでは外す）

②こまめな手洗い・手指消毒、換気

③発熱時は仕事等を休み、すぐにかかりつけ医等に電話相談！

子どもの感染が目立っているため、状況を見て急遽自粛するプログラムもありますので、参加されているプログラムの指導者、代表者等と連絡が取れるようにお願いします。

また、少しでも体調がすぐれなかったり、症状がある場合は活動を控えていただきますようお願いいたします。

## 着衣泳教室&スイカ割が行われました！

7月9日（土）に山鹿市民プールにて、着衣泳教室とスイカ割が開催されました。家族や兄弟で参加してくれた会員さんが、戸澤会長指導の下、着衣泳の体験をし、その後スイカ割を楽しんでいました。

着衣泳とは「衣服を着たまま上手に泳ぐこと」が目的ではありません。着衣泳を体験すると分かると思いますが、水を吸った衣服は重くなるので、手足が上手く動きません。自身は泳ぎが得意だと思っている人でも、着衣のままだと思いうように泳げなくなります。そこで慌ててしまうと無駄な動きをしてしまい、かえって体力を消耗してしまいます。しかし、水を吸っても衣服は浮きやすいです。なので、万が一着衣のまま水に落ちてしまったとき、大事なものは

1) 慌てず顔を出して呼吸を確保

2) 落ち着いて上向きに浮かぶ

3) 呼吸確保後に助けを呼ぶ

事です。

また、落水している人を見つけた場合は、

1) 励ましの言葉をかけて安心させる

2) 落ち着いたら「上を向いて浮かんで呼吸を確保して」と言う声かけ

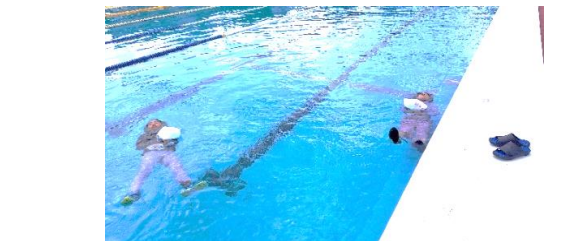
3) 「助けを呼んでくるから待ってろよ！」と安心させる

4) 自分ができる行動を取る。

ということが大切になります。

またペットボトル・リュック・ランドセル・靴・ボール・ビニール袋・クーラー

ボックス等、様々な物が補助浮力となります。



## 新しいプログラムが始まります！～居合道～

8月より、クラブに新しいプログラムができました。「居合道」です。居合道は鞘から刀剣を抜き放つことを主な稽古とした古武術です。身体全体を使った動きであり技の多様性から奥深い古武術といえるようです。今回、その「居合道」がやまが総合スポーツクラブの新種目としてスタートします。老若男女問わず学べる武術のようです。今回、居合道の師範より、クラブでの活動のご案内をいただきましたので、ご紹介させていただきます。興味を持たれた会員様は是非参加されてみてください。また、お知り合いなどで興味を持たれる方がいましたら、お誘いあわせの上ご参加ください。

### 居合道(伯耆流居合術熊谷派)へのご案内

当流派は約400年前、片山伯耆守藤原久安が伯耆流を起し、六代目から肥後藩に伝わりました

その後、熊谷軍次郎直道が九代目となり熊谷派を名乗り、脈々と時代を超えて、明治時代鹿本地方に伝承され、現在山鹿市在住清田雅雄氏が第18代宗家を伝承いたしております。技前は日本唯一無二の内容で、文化的にも大変貴重なものです。稽古修練におきましては、単に抜刀の稽古にあらず、礼法・作法を重んじ、日々の身体鍛錬を通して、諸事においても乱れることのない心のありようを身に付けることを目指しています。このことから現代では、居合術を『動の禅』としても捉えることができます。

現代における当流居合術の稽古は、修練者の心を落ち着かせ、整理することで想像力を高め、ストレスを軽減するなどのメリットがあります。しかも身体的にも能力向上が可能となります。古武術として時代を重ねて受け継がれた知恵と技術を体験することにより、それぞれの自己啓発に役立つものと確信いたします。

### やまが総合スポーツクラブにおいての居合道稽古に関して

日時: 毎週火曜日 午後7時から午後8時半まで  
(年齢によりグループ分け)

※火曜日が祝日の場合はお休み

場所: 山鹿中学校体育館(学校行事の都合で変更あり)

服装: 体操服または稽古着袴など

対象者: 会員の幼児から大人まで制限なし、時間厳守できる方

小学3年生以下は45分までの稽古時間

未就学児は30分までの稽古時間

連絡先

代表者: 伯耆流居合術熊谷派 師範 森 智昌

電話番号 0968-44-6837

E-mail morishikayoiha@lake.ocn.ne.jp

伯耆流居合術熊谷派秘伝書



第18代宗家  
清田 雅雄



組太刀 「切先返」



組太刀 「間積」

## クラブより

今月も種目により、色々な変更があります。裏面のプログラムには変更箇所が多々ありますので、必ず確認いただき、ご不明な点は、各プログラム代表者、指導者、または事務局までご確認ください。

**やまが総合スポーツクラブ 2022年8月プログラム**  
※プログラムは変更になる場合があります。

| 種 目 \ 曜 日 | 対象者          | 会 場                 | 時 間         | 1日 | 2日 | 3日 | 4日  | 5日 | 6日       | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日    | 14日          | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日          | 23日 | 24日    | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
|-----------|--------------|---------------------|-------------|----|----|----|-----|----|----------|----|----|----|-----|-----|-----|--------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|           |              |                     |             | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土        | 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土      | 日            | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月            | 火   | 水      | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   |
| バドミントン    | 小学生～一般       | ※山鹿市総合体育館<br>第2アリーナ | ※PM7時～9時    |    |    |    | ☆   |    |          |    |    |    |     | ☆   |     |        |              |     |     |     | ☆   |     |     |     |              |     | 会場使用不可 |     |     |     |     |     |     |     |
| バレーボール    | 初級コース        | 山鹿中学校体育館            | PM 8時～10時   |    |    |    |     | ☆  |          |    |    |    |     |     | ☆   |        |              |     |     |     |     | ☆   |     |     |              |     |        |     | ☆   |     |     |     |     |     |
|           | キッズ(小学3年生まで) | 山鹿中学校体育館            | PM7時～PM8時   |    |    |    |     | ☆  |          |    |    |    |     |     | ☆   |        |              |     |     |     |     | ☆   |     |     |              |     |        |     | ☆   |     |     |     |     |     |
|           | 初級コース        | 大道小学校体育館            | ※PM7時半～9時半  |    |    |    |     |    |          |    | ☆  |    |     |     |     |        |              |     |     |     |     |     |     |     | ☆            |     |        |     |     |     | ☆   |     |     |     |
| 陸 上       | 幼児～一般        | ※第1グラウンドトイレ<br>付近   | ※AM8時半～10時  |    |    |    |     |    | ☆        |    |    |    |     |     |     | ☆      |              |     |     |     |     |     | ☆   |     |              |     |        |     |     | ☆   |     |     |     |     |
|           |              | ※第1グラウンドトイレ<br>付近   | PM6時～PM7時半  | ☆  |    | ☆  | 長距離 |    | ☆        |    | ☆  |    | ☆   |     | ☆   |        | 第1グラウンド（長距離） |     |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ※18:00～18:50 |     |        | ☆   | 長距離 |     |     | ☆   |     |     |
| ハンドボール    | 小学生          | ※オムロン鹿陽センター         | PM 6時～7時半   |    |    | ☆  |     |    |          |    |    |    | ☆   |     |     |        |              |     |     | ☆   |     |     |     |     |              |     | ☆      |     |     |     |     |     | ☆   |     |
| バスケットボール  | 小学生～一般       | 山鹿小学校体育館            | PM 6時～8時    |    |    |    |     |    | 会場使用不可   |    |    |    |     |     |     |        |              |     |     |     |     | ☆   |     |     |              |     |        |     | ☆   |     |     |     |     |     |
| 卓 球       | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第1アリーナ     | AM 9時半～11時半 | ☆  |    | ☆  |     | ○  | 第1アリーナ半面 |    |    |    |     |     |     |        |              |     |     | ☆   |     |     |     |     | ☆            |     | ☆      |     |     |     | ○   |     | ☆   |     |
|           | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第1アリーナ     | PM 7時～9時    |    |    |    |     |    |          |    |    |    | ☆   |     |     |        |              |     |     |     |     |     |     |     |              |     |        | ☆   |     |     |     |     |     |     |
| 空手道       | 幼児～一般        | ※総合体育館<br>第1アリーナ    | PM 7時～8時半   | ☆  |    |    |     |    |          |    | ☆  |    |     |     |     | 会場使用不可 |              |     |     |     |     |     |     |     |              | ☆   |        |     |     |     | ☆   |     |     |     |
| 太極柔力球     | 小学生～一般       | ※総合体育館<br>第1アリーナ    | PM 7時～9時    | ☆  |    |    |     |    |          |    | ☆  |    |     |     |     |        |              |     |     |     |     |     |     |     |              | ☆   |        |     |     |     |     | ☆   |     |     |
| 健康ビーチバレー  | 50歳以上        | ※総合体育館<br>第1アリーナ    | AM 9時半～11時半 | ○  |    | ☆  |     |    | 会場使用不可   |    |    |    |     |     |     |        |              |     |     | ☆   |     |     |     |     | ☆            |     | ☆      |     |     |     |     |     |     | ☆   |
| パウンドテニス   | 小学生～一般       | 総合体育館<br>第2アリーナ     | ※PM 8時～10時  |    |    |    | ☆   |    |          |    |    |    |     | ☆   |     |        |              |     |     |     | ☆   |     |     |     |              |     | 会場使用不可 |     |     |     |     |     |     |     |
| 剣道        | 中学生～一般       | 三玉小体育館              | PM8時～10時    | ☆  |    | ☆  |     | ☆  |          |    | ☆  |    | ☆   |     |     |        |              |     |     | ☆   |     | ☆   |     |     | ☆            |     | ☆      |     | ☆   |     |     | ☆   |     | ☆   |
| 居合道       | 幼児～一般        | 山鹿中学校体育館            | PM 7時～8時半   |    | ☆  |    |     |    |          |    |    | ☆  |     |     |     |        |              |     |     |     |     |     |     |     |              | ☆   |        |     |     |     |     |     | ☆   |     |
| 運営委員会     |              | 総合体育館会議室            | PM 7時～      |    |    |    |     |    |          |    |    |    |     |     |     |        |              |     |     |     |     |     |     |     | ○            |     |        |     |     |     |     |     |     |     |
| 種 目 \ 曜 日 | 対象者          | 会 場                 | 時 間         | 1日 | 2日 | 3日 | 4日  | 5日 | 6日       | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日    | 14日          | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日          | 23日 | 24日    | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
|           |              |                     |             | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土        | 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金   | 土      | 日            | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日   | 月            | 火   | 水      | 木   | 金   | 土   | 日   | 月   | 火   | 水   |

※○印は会場や日時に変更がある場合につけています