

指導者研修会～モルック講習～

11月にクラブの「指導者研修会」として、熊本県モルック協会より講師をお招きし、モルックの講習講座を行います。クラブ役員、指導協力者は、下記の内容に目を通していただきますようお願いいたします。

- ★講習名 モルック競技ルール及び練習法
- ★目的 クラブ指導者及び体育関係者の普及指導、正しいルール指導方法を学ぶ
- ★日時 令和4年11月29日(日) AM9時～12時予定
- ★場所 山鹿市総合体育館 裏芝(親子広場)
- ★対象者 やまが総合スポーツクラブの運営委員
指導協力者
10名～25名程度

★講師 熊本県モルック協会より、講師1名

※クラブ運営委員及び、指導協力者は出欠の連絡を戸澤マネージャーまでお願いします。

※クラブ会員の方で、モルック指導に興味のある方がいらっしゃいましたら、一度戸澤マネージャーが事務局までご連絡ください。



知っていますか？寒暖差疲労

一日の寒暖差が激しい日が続いています。それが原因で体調に異変があることがあります。それが寒暖差疲労です。寒暖差疲労の主な要因は、「自律神経の乱れ」のようです。この自律神経の乱れにより、様々な症状が引き起こされます。例えば、全身の倦怠感や冷え、首や肩の凝りに加え、頭痛や不眠、やる気が起きないなど「うつ」に似た症状が出る場合もあるようです。寒暖差疲労を避けるためにも、次のような対策を心がけましょう。

- ★首を冷やさない(ネックウォーマー、スカーフ等)
- ★質の良い睡眠を心がける(入浴してしっかりと体を温め、90～120分後に眠りのスイッチが入ると言われています)
- ★腸内環境を整える(根菜や季節の物を食べる)
- ★首、肩などをマッサージ
- ★適度な運動(ウォーキング、ストレッチなど)



モルックとは？

★モルックのルール

モルックとは『モルック』と呼ばれる木の棒を投げて、『スキットル』と呼ばれる数字の書かれた木の棒を倒して点を取っていくゲームです。

イメージとしては、ボーリングのように下投げで木の棒(モルック)を投げて、3～4メートル離れた位置に置かれている棒(スキットル)を倒す、というものになります。

〈おおまかなルール〉

①モルックを図のように配置する。



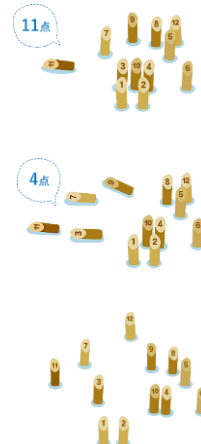
②2チーム以上で対戦します。投げる順番を決め、順番にモルックを投げてスキットルを倒します。

1本倒れた場合
⇒書かれた数字が点数

複数本倒れた場合
⇒倒れた本数が点数

③スキットルは、倒された地点で再び立てられます。

④②、③を繰り返し、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち！



～その他のルール～

- ・完全にスキットルが倒れないと点数はカウントされません。
- ・50点を超えた場合は、25点に戻ります。
- ・3回連続ミスすると0点になり、失格となります。

総合型地域スポーツ 北ブロック交流会のご案内

熊本県総合型地域スポーツクラブの北ブロック交流会として、クラブ対抗のミニバレー大会の案内がありましたので、広報に載せさせていただきます。クラブきくようの主催となります。

下の案内チラシをみて、参加してみたいという方がいらっしゃいましたら、クラブより申し込みをしたいと思いますので、クラブ事務局まで連絡をください。

※やまが総合スポーツクラブから1チーム参加(8名まで)
※対象者は一般

令和4年度北ブロック交流会 IN 大津町 ～クラブ対抗 ミニバレー交流大会～

開催日時: 令和4年12月17日(土曜日)
8:40～受付開始(受付後自由練習)
9:00～開会式・ルール説明
9:15～試合開始
11:30～閉会式・抽選会

集合場所: 大津町運動公園スポーツの森メインアリーナ
菊池郡大津町森1000
096-293-6564

※参加費、無料

※各クラブから抽選会用のお土産持参!(!)!

※1クラブから1チーム出場

【参加申込締切】

令和4年11月30日(水曜日)までに、別紙参加申込書に必要事項を記入し、クラブきくようまでお申し込みください。



クラブきくよう

※裏面のプログラムについて

○陸上

・・・午前の練習時間、また活動場所が変更になっています。ご注意ください。

○バウンドテニス

・・・11月より活動場所が鹿本体育館となります。



やまが総合スポーツクラブ 2022年11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
					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 第2アリーナ	※PM7時～9時				☆							☆							☆							☆						
	初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8時～10時					☆							☆							☆								☆				
バレーボール	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1G棟トイレ付近	※AM9時～10時半	※時間変更しています				☆							☆												○			☆				
		※第1G棟トイレ付近	PM6時～PM7時半					☆			☆			☆			☆		☆							○	18:00～18:50			☆			☆	
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						☆							☆							☆							☆				
卓 球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		☆						☆		☆					☆		☆					☆							○		☆
	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時															☆														☆		
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半								☆							☆							☆							☆		
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 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 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		☆								☆					☆		☆					○									☆
バウンドテニス	小学生～一般	※鹿本体育館	※PM8時～10時				☆	11月より会場が鹿本体育館になります						☆						☆							☆							
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	PM7時～8時半	☆								☆							☆							☆							☆	
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～9時					☆																						☆				
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
					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