

館山ファミリースポーツクラブ “わかしお”

発行者: 館山ファミリースポーツクラブ “わかしお” 事務局
(館山市教育委員会スポーツ課内)

住所: 館山市北条1145-1

TEL: 080-5085-2241 FAX: (23)-3115

Eメール: club-wakashio3696@ezweb.ne.jp

ホームページ: <http://spowan.com/>

平成27年度会員数: (257名 12月15日現在)



館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”ウォーキング教室

新年最初のウォーキング教室として、安房神社を参拝し、その周辺の神社・名跡等を巡るハイキングを計画しましたので皆さんの参加をお待ちしています。

期 日: 平成28年1月11日(月) 成人の日

集合場所: 館山野鳥の森駐車場

日程時間: 午前9時00分集合 午前9時15分出発 12時00分着予定

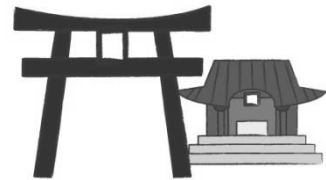
参加費: 会員無料 一般の方500円

持ち物: 飲み物、タオル、保険証、会員証等

その他: 当日雨天の場合中止

参加申し込み不要

当日問合せ先 TEL: 080-5085-2241 (わかしお事務局)



1月のクッキング教室

♪今月のメニューは2種類の和菓子♪



黒豆大福
ねりきり

期 日: 平成28年1月10日(日)

午後1時00分~午後4時00分

場 所: コミュニティセンター2階調理室

材料費: 1,000円(非会員の方は500円別途)

申込み: 開催日前日の午前10時00分までに
指導者の宮本(27-5408)に
お申込みください。



お知らせ

☆定期スポーツ教室、年末年始のお休みは12月29日（火）～1月3日（日）までとなります。

☆グラウンドゴルフ教室は1月6日（水）まで休みとなります。

☆リズム&ストレッチ教室は都合により第2週の1月12日（火）は休みとなります。
代わりに1月21日（木）に開催します。
お間違いのないようお願いいたします。

《報告》 養老溪谷溪ハイキング

11月28日（土）に「養老溪谷への紅葉ハイキング」が開催されました。

45名の参加者の方々と一緒に紅葉を見ながら楽しく歩いてまいりました。

当日は快晴で養老溪谷駅を拠点にバンガロー村から中瀬キャンプを通り、観音橋、白鳥橋、宝衛橋、出世観音を通る約8キロの一般的なコースをたどり無事に完歩いたしました。

養老溪谷は千葉県夷隅郡大多喜町から市原市を流れる養老川によって形成された溪谷で、春はツツジ、フジ、秋には雑木の紅葉が美しく、ハイキングコースも整備されています。

養老川にかかる朱塗りの欄干、2連の太鼓橋、観音橋を渡り出世観音（立國寺）へ行きました。出世観音は開運招福・厄除祈願・心願成就など様々なご利益があるとのこと。

1180年に源頼朝が小田原で石橋山の戦いに敗れた際、船で“安房の国”の養老まで逃れてきて、再起を誓い持参した観音像を奉り必勝祈願をしたことに因むものと言われています。その後、頼朝は下総から関東に打って出て天下を平定したことから、ここに奉られている観音様を「出世観音」と命名されたそうです。

そのような歴史を知ってから見る「出世観音」と周りの真っ赤な紅葉が、800年以上も前の戦国時代を想像させるような不思議な感覚でした。

また、記憶に留めておきたい風景の一つと感じたのはコース途中に見る100メートルにわたるゆるやかな岩肌を流れ落ちる「栗又の滝」の壮大さです。まさしく房総一を誇る名瀑布と言えます。

途中、お弁当をとり、マイナスイオンを受けながら談笑する皆さんの楽しい笑顔が素敵でした。その楽しさを見るにつけ、今回の紅葉ハイキングを催行して良かったとあらためて思いました。

来年も様々な企画を実施いたしますので、皆様どうぞご参加ください。

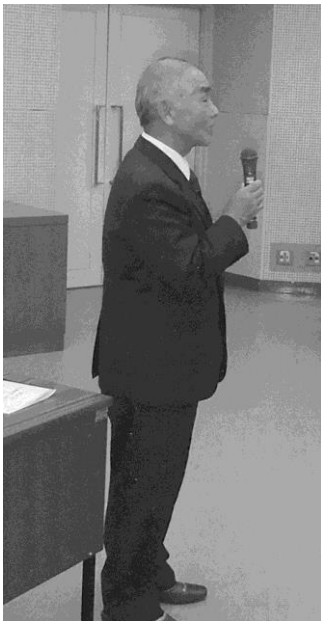
指導者の活動紹介

健康体操・合気道 指導者 安川 孝雄さん

平成27年10月17日（土）・18日（日）に開催された「日本運動処方学会」に兵庫大学長尾教授より講師として招待され、岡山に行ってきました。

演題は「自利から利他へ」（自らを磨き鍛え他の人のことを常に考え幸福を願って行動する）というものでした。

35歳までスポーツゼロ人減だった私にスポットをあてていただき、スポーツオンチ、運動の経験のない私が何とか色々「チャレンジ精神」を発揮し、たくさんの方に挑戦したストーリーを話しました。ヤレバ出来るということをおが、少しでも聞き手の若い人達の刺激となり素晴らしい人生を送っていただければ幸いです。



講演をする安川さん

☆チャレンジ精神☆

- ・35歳まで運動オンチ、スポーツゼロ人間
- ・37歳 合気道を始める
- ・39歳 地獄の訓練（13日間合宿）静岡富士宮市 自衛隊
- ・フルマラソン 40歳～60歳
- ・山岳耐久レース50代 5年間奥多摩全山舞台に24時間以内
- ・若潮マラソン10km 61歳～現在35回連続出場
- ・寒中水泳 40歳～60歳 20年間
- ・47歳・48歳 アメリカワシントン州63km自転車レース
5月1週間ホームステイ
- ・62歳～72歳 10年間 日本武道館 合気道少年少女全国大会
子供たちをつれて
- ・67歳 北京体育館 合気道演武
- ・74歳 全日本合気道演武大会 大人の部 日本武道館初出場

現在、わかしお指導者として合気道教室8年目、健康体操教室4年目、わかしお外で詩吟教室も行っていきます。

皆さん安川さんの指導する教室に参加してみませんか？

館山ファミリースポーツクラブ“わかしお”ホームページより
活動の報告、最新の情報などを見ることができます。

◆URL <http://spowan.com/>

