

# ☆SPORTS COMMUNITY KUKI☆



'23.

11

# スポコミ久喜

総合型地域スポーツクラブ

2023年11月4日 NO.235号  
(毎月第1土曜日発行)

コロナの他にインフルエンザが流行りだしています。練習や休憩時間中のマスク着用を引続きご協力をお願いします。但し、練習や教室時間中のマスクは外して下さい



第37回 久喜市民まつり



L.S.DANCE KUKI  
久喜市民まつり 出演



久喜ジュニア陸上クラブ  
彩の国小学生陸上クラブ交流大会  
男子4×100mリレー 第2位

## 目次

- 1p 表紙
  - ・クラブ・教室活動写真
- 2~4p (クラブ活動)
  - ・久喜ジュニア陸上クラブ
  - ・かけっこ教室
  - ・久喜東Jソフトテニスクラブ
- 5p (教室活動)
  - ・久喜キッズダンススクール
  - ・火曜ヨガ教室・木曜ヨガ教室
  - ・健康体操教室
- 6p (事務局からのお知らせ)
  - ・宮坂楓選手指導陸上競技練習会の開催
  - ・中学陸上部地域化体験会の開催結果
  - ・理事会報告・お知らせ
  - ・口座振込等のご案内
  - ・編集後記



久喜かけっこ教室  
体験会へのご参加ありがとうございました。

# 久喜ジュニア陸上クラブ

## ■10月の活動実績■

- 定例練習（木曜日）  
活動実績：5日・12日・19日・26日 時間：17時～18時30分  
会 場：久喜市総合体育館サブアリーナ・久喜市総合運動公園多目的広場
- 定例練習（土曜日）  
活動実績：7日・14日・21日・28日 時間：15時～17時  
会 場：久喜市総合運動公園陸上トラック・久喜高等学校陸上グラウンド
- 対外試合（日曜日）彩の国小学生陸上クラブ交流大会 15日  
会 場：熊谷スポーツ文化公園陸上競技場

## ■11月・12月の活動予定■

|          | 内容（会場）                              | 詳細                       |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|
| 11 /2(木) | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /4(土)    | 定例練習（久喜高等学校陸上グラウンド）                 | 14時～16時                  |
| /5(日)    | 白岡さわやか陸上競技の集い（白岡）<br>三郷市陸上競技記録会（三郷） | 詳細未定<br>詳細未定             |
| /9(木)    | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /11(土)   | 定例練習（久喜市総合運動公園陸上グラウンド）              | 14時～16時                  |
| /12(日)   | 宮坂楓選手練習会（久喜市総合運動公園）                 | 詳細未定                     |
| /16(木)   | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /18(土)   | 定例練習（久喜高等学校陸上グラウンド）                 | 14時～16時                  |
| /23(木)   | 定例練習お休み                             |                          |
| /25(土)   | クラブ内駅伝大会（県営権現堂公園2号公園）               | 14時～16時                  |
| /30(木)   | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| 12 /2(土) | 定例練習（未定）                            | 14時～16時                  |
| /7(木)    | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /9(土)    | 冬季合宿（熊谷）<br>定例練習（未定）                | 詳細未定 10日（日）解散<br>14時～16時 |
| /14(木)   | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /16(土)   | 定例練習（未定）                            | 14時～16時                  |
| /21(木)   | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /23(土)   | 定例練習（未定）                            | 14時～16時                  |
| /28(木)   | 定例練習（久喜市総合体育館サブアリーナ）                | 17時～18時30分               |
| /30(土)   | 年末年始休み                              |                          |

### ■久喜高等学校での活動について■

会場は駐車場内が狭く会場が混み合う場合がございます。お車で来場される方は、スタッフの案内に従い、校内の運転には十分注意してください。校内に駐車する際は、植木に排気ガスがかからないよう、前向き駐車をお願いします。校内奥にある部室棟周囲に駐車スペースがございますので、そちらもご利用ください。皆様のご協力をお願いします。

### ■ユニフォームについて■

久喜ジュニア陸上クラブはクラブオリジナルのユニフォームを作成しております。今回この場を借りてクラブのユニフォームをご紹介します。ホームページではカラー写真を見ることが出来ますので「NPO法人スポーツコミュニティ久喜」内にある「久喜ジュニア陸上クラブ ユニフォーム・ジャージ」のページよりご確認をお願いします。QRコードをスマートフォンで読み取りますとユニフォーム紹介ページまで移動することが可能です。



### ■久喜ジュニア陸上クラブ ブログについて■

久喜ジュニア陸上クラブは Ameba ブログを開設しています。日々の活動予定や大会結果・クラブ内記録会の結果等を掲載しています。右のQRコードよりご確認をお願いします。また、体験希望の知り合いの方がおりましたら、当ブログの事を知り合いの方に教えて頂ければと思います。



## 久喜ジュニア陸上クラブ

### ■彩の国小学生陸上クラブ交流大会 結果■

期日 2023年10月15日(日) 会場 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場

小学4年生男子80m  
マツノ 12" 33 決勝 マツノ 12" 31

小学5年生男子100m  
フルサワ 15" 12 シライシ 15" 68 ヒロセ 16" 70

小学6年生男子100m  
ハセガワ 14" 15 グンジ 14" 66 タカギ 15" 76  
タカギ 16" 20 キムラ 14" 72 イトウ 15" 01

小学4年生男子800m  
シモツマ 2' 53" 96 サトウ 3' 13" 10 コバヤシ 3' 21" 44

小学5年生男子1000m  
オリハラ 3' 48" 75 クドウ 3' 33" 08

小学6年生男子1000m  
ヤザキ 3' 50" 87 マキシマ 3' 27" 14

男子80mハードル  
ニシジマ 13" 51 決勝 ニシジマ 13" 00

男子4×100mリレー  
久喜ジュニア陸上 53" 86 男子総合2位 グンジ・ニシジマ・ハセガワ・マキシマ

男子走幅跳  
トヨシマ 3m41

男子ジャベリックボール投げ  
ナカムラ 25m31

小学4年生女子80m  
シンドウ 12" 32 ムロ 15" 45 決勝 シンドウ 12" 25

女子4×100mリレー  
久喜ジュニア陸上 1' 05" 89 カセダ・シンドウ・ヤマダ・カセダ

女子ジャベリックボール投げ  
ナカムラ 28m97

### ■宮坂楓選手陸上競技練習会開催について■

期日 2023年11月12日(日)

時間 小学生の部 9時30分~10時30分  
中学生の部 11時~12時30分

会場 久喜市総合運動公園陸上グラウンド  
(雨天時 久喜市総合体育館サブアリーナ)

対象 小学生・中学生

講師 宮坂楓

お問い合わせ  
久喜ジュニア陸上クラブ 担当 松本  
Tel 090-6516-7353  
Mail [trbss943@ybb.ne.jp](mailto:trbss943@ybb.ne.jp)

### ■Cクラス保護者の皆様へ ~一緒に運動しませんか?~■

Cクラスは日頃のお子様の練習の成果を、お子様自身に実感して頂くため月1回定期的に50m走の記録測定を実施しています。

今回保護者の皆様に「一緒にジョグや体操・陸上活動にご参加頂き、お子様の成長やスポーツの楽しさをより身近に感じて頂きたい」と思いメールさせて頂きました。

この案内に対して、保護者の皆様の参加は強制ではございません。

子供達の活動がメインとなります。見守って頂くイメージで無理のない範囲で(保険適用外です)一緒に身体を動かして頂けますとありがたいです。

保護者の皆様で久喜ジュニア陸上クラブの活動に参加を希望される方は、事前にメールにてご連絡をお願いします。

### 久喜かけっこ教室(久喜ジュニア陸上クラブ木曜日コース)

11月の日程 2日・9日・16日・30日 23日休  
12月の日程 7日・14日・21日・28日

会場:久喜総合体育館サブアリーナ  
時間:17時~18時30分  
※定期的に教室内で記録を測ります。





# 久喜東ソフトテニスクラブ

## 10月の活動実績

- 定例練習（木曜日）  
活動実績：5日・12日・19日・26日 時間：17時～18時30分  
会場：青葉公園テニスコート
- 定例練習（土曜日）  
活動実績：7日・14日・21日 28日休 時間：9時～12時  
会場：青葉公園テニスコート

## 11月・12月の活動予定

活動日：毎週土曜日 9時～12時 青葉公園テニスコート  
毎週木曜日 17時～18時30分 青葉公園テニスコート

### 11月の活動日程

土曜日 4日・11日・18日・25日  
木曜日 2日・9日・16日・30日 23日休

### 12月の活動日程

土曜日 2日・9日・16日・23日 30日休  
木曜日 7日・14日・21日・28日

- 久喜市スポーツ少年団ソフトテニス交流大会  
期日 2023年11月23日（祝木）  
会場 久喜市総合運動公園テニスコート  
ダブルスで行います。全員参加です。

### ●体験会開催について

期日 2023年11月18日（土）・25日（土）  
30日（木）

会場 青葉公園テニスコート

時間 9時～12時

対象 小学1年生～6年生

☆お友達のお誘いをお願いします!!

### ●冬合宿について

期日 2024年1月6日（土）・7日（日）

会場 加須げんきプラザ

全員が対象です。

詳細は改めてお知らせします。



## お問合せ・申込み

〒346-0013 埼玉県久喜市青葉 3-10-1-101 担当 松本  
TEL・FAX 0480-53-5539 携帯 090-6516-7353  
（電話受付：火曜～金曜 祝祭日を除く 10時～16時）

Mail [trbss943@ybb.ne.jp](mailto:trbss943@ybb.ne.jp)

HP <https://www.sckuki.com>



## 総合型地域スポーツクラブ

### 教室からのお知らせ（11月・12月の予定）

#### L. S. DANCE KUKI（旧久喜キッズダンススクール）

11月の日程 3日・10日・17日・24日

12月の日程 1日・8日・15日・22日 29日休

会場：久喜市総合体育館2階多目的ホール 他

時間：HIP HOP クラス 17時30分～18時30分（園児年長～小学3年生）

FREESTYLE クラス 18時45分～19時45分（小学4年生～中学生）

#### ●練習中の曲の紹介

HIPHOP クラス 曲名：アドベンチャー アーティスト名：YOASOBI

FREESTYLE クラス 曲名：Mela アーティスト名：緑黄色社会

FREESTYLE クラス 曲名：Magic アーティスト名：Mrs.GREEN APPLE

#### ●体験会開催について

期日 2023年11月17日（金）・24日（金）

時間や会場に変更はありません。お友達のお誘いをお願いします。



#### 久喜索健康体操教室

11月の日程 1日・15日

12月の日程 6日・20日

会場：地域交流センター（青葉団地郵便局前）

時間：原則、毎月第1・第3水曜日

10時～11時30分

血圧計とパルスオキシメーターを使用して、健康チェックを行っています。



#### 久喜索ヨガ教室

11月の教室日程

火曜コース 15時～ 7日・14日・21日・28日

木曜コース 10時30分～ 2日・9日・16日・23日・30日

12月の教室日程

火曜コース 15時～ 5日・12日・19日・26日

木曜コース 10時30分～ 7日・14日・21日・28日

会場：地域交流センター（青葉団地郵便局前）

#### 久喜索初級ヨガ教室

11月の教室日程

13時30分～ 7日・14日・21日・28日

12月の教室日程

13時30分～ 5日・12日・19日・26日

会場：地域交流センター（青葉団地郵便局前）

#### ☆休会についての扱いについて☆

ヨガ教室を休会される方は、休会費として 1,000 円/月 を頂きます。

皆様のご理解、ご協力をお願いします。

#### 体験会開催について

火曜日初級・中級コース

期日 11月21日・28日 時間 13時30分～/15時～

木曜日コース

期日 11月23日・30日 時間 10時30分～

ご友人のお誘いをお願いします。



## 総合型地域スポーツクラブ

### 「宮坂 楓 選手」陸上競技練習会

期日 11/12 (日)  
 小学生 9時半～、中学生 11時～  
 会場 久喜市総合運動公園陸上競技場  
 対象 小・中学生 参加費 500円/1名  
 講師 宮坂楓選手 (コメント) 専門は跳躍種目ですが、私の跳躍は助走のスピードが強みです。たくさんの試行錯誤の経験から参加の皆さんの伸びしろを更に伸ばせる時間にしたいです。  
 (練習会メニュー)  
 小学生  
 ①ウォーミングアップ ②ミニハードル  
 ③マーク走  
 中学走  
 ①ウォーミングアップ、ドリル  
 ②ハードルドリル ③ミニハードル  
 ④マーク走

### 中学陸上部の地域クラブ体験会結果

第2回土曜中学生対象陸上競技体験会を埼玉県NPO基金の助成を使って行いました。狙いは、専門的指導を体験する地域クラブの練習でした。  
 期日: 10月28日(土) pm2時～4時  
 会場: 久喜市総合運動公園市民グランド  
 対象: 市内中学陸上部の部員 4名参加  
 指導: 当法人陸上クラブ専門指導員  
 参加費: 無料  
 感想: 市内中学部活動の関係者の方々に地域クラブへの移行についての教育委員会からの情報提供が乏しく、部活動の外部コーチの雇用の話にすり替わってしまい、顧問の先生方の地域化に向けての行動に結びつかなかった。

### 運営委員会・理事会報告・お知らせ

- 理事会 10/01 pm1時半～ 青葉コミセン 謝金支給規程の改正(派遣委託業務への規程の追加、休日中学部活動(陸上部)地域化等)
- ソフトテニス市長杯 10/9 雨天延期 (22/23、市民グランド)
- 市民まつり参加 10/15 キッズダンス 久喜駅西口広場 AM11 2チーム参加
- 彩の国小学生陸上クラブ交流大会 10/15 熊谷、100m×4リレー2位、他入賞多数
- スポーツコミッション検討会議 10/22 市役所 am11, 報告書甲立検討
- さくらっこゆうゆう 10/23・30 pm3～ 実施事業: スポーツ鬼ごっこ 参加8名
- 指導者研修会 10/29 13:30～16:50 スポーツ総合センタ「地域クラブについて」
- 休日中学部活動陸上部地域化体験会 10/28 市民G 4名参加
- 白岡近隣さわやか陸上競技会 11/5 47人 白岡総合運動公園陸上競技場 参加費500円
- 宮坂楓選手招待陸上練習会 11/12 市民G 参加費500円/1人
- 陸上クラブ内駅伝大会 11/25 権現堂公園
- 11月の体験会  
 陸上競技体験会 11/18(土) 市民G  
 ソフトテニス体験会 11/18,25 青葉コート  
 キッズダンス体験会 11/17,24 総合体育館多目的ホール  
 火曜ヨガ体験会 11/21,28 交流センター  
 木曜ヨガ体験会 11/23,30 //
- かけっこ教室体験会 11/30 サブアリーナ 健康体操教室 中止
- スポーツコミッション検討会議 11/26 am

### 口座振替等のご案内

11月分会費は10/26に引落しをさせて頂きました。12月分の会費は11/27の引落しです。ご不明な点がございましたら遠慮なく事務局までお問合せ下さい。変更手続きがある場合は、今月は7日(火)までに届けをお願いします。

(編集後記) 「何かあったらどうすんだ症候群」がこの地でまん延しています。確かに社会に安定と秩序をもたらしますが、副作用として停滞を生み、個人の可能性を抑制します。しかし、実際には何もしなくても何かは必ず起こります。それをこの地では「想定外」や「予定外」として受容してしまいます。このことは変化を恐れ、安定と現状維持を無意識に優先することです。この結果がどうなるかは、自分の周りを見ればすぐ分かります。そして、それに固執しているのは、高齢者が中心です。自分の周りが衰退していく中で、自分の代は何とか乗り切れると思っているように思えます。しかし、時代の変化は想像以上に進んでいます。アツという間に変わり自分の身に降りかかっていきます。気が付いたときには隣の幸手市のように消滅可能都市です。発想を転換し物事の価値判断を変え、未来に向けて大胆に行動することがこの地が存続し続ける要件と考えます。(松島)



スポコミ久喜のHP  
 HPにはスポコミ久喜のスケジュールや試合結果を掲載しています。「スポコミ久喜」で検索してみてください。

(発行所)  
 NPO法人スポーツコミュニティ久喜  
 HP <https://www.sckukihigashi.com>  
 ブログ <http://sckh.exblog.jp>  
 メール [sportskh@qb3.sou-net.ne.jp](mailto:sportskh@qb3.sou-net.ne.jp)  
 TEL 090-9300-8590  
 FAX 0480-53-5539