

パークゴルフ

スポーツ経験のなかった私たちですが、楽しく運動していますよ！



緑苑台パークゴルフ場にて

さいとう とおる のぶ こ
齋藤 徹さん・信子さん

石狩パークゴルフ協会

- ①平成15年から石狩花川PG同好会に入会して始めました。
- ②夫婦で一緒にできることがないかと探していたところ、友人がパークゴルフを勧めてくれました。
- ③週3,4回4時間程度。主に緑苑台パークゴルフ場でプレーしています。
- ④芝生の上で太陽の光をいっぱい浴びながらボールを打ち、打数を競い合うこと。子どもからお年寄りまですぐに一緒にできること。パークゴルフ場では住んでいるまちや地域も関係なく誰とでも友達になれること。いずれもパークゴルフの魅力です！
- ⑤9/6(木)第7回みなくる杯、20(木)第8回石狩市民大会パークゴルフ協会会長杯秋季大会があります。仲間づくりにぜひご参加ください！

あなたがはまっているスポーツ、教えてください！

SportBANZA!

皆さんに
こんなこと
聞きました！

- ①このスポーツを始めてどれくらい？
- ②始めたきっかけ
- ③練習の頻度
- ④魅力・面白さは？
- ⑤そのほかいろいろ

くぼた あけみ
久保田 明美さん

バウンドテニス

- ①20年ほど前。
- ②バウンドテニスの講習があることを広報いしかりで知ったご近所の方に誘われて。スポーツ経験はそれまでありませんでした。
- ③週3回2時間半。若いころは毎日！
- ④1球として同じ球が返ってこないところが面白いです。テニスと同じルールですが、テニスよりラリーが続くのも魅力。
- ⑤10/14(日)に北海道ブロックBT選手権大会、11/13(火)には「札幌バウンドテニスフェスティバル」があります。後者は順位はつきませんがバウンドテニスを楽しむ仲間がたくさん集まります。

人工芝のマットの上で楽しむテニスです。ヤル気さえあれば市内施設で毎日できます！



B&G海洋センターにて



なり た まさ こ
成田 正子さん

フレッシュスポーツ教室 簡単ピラティス

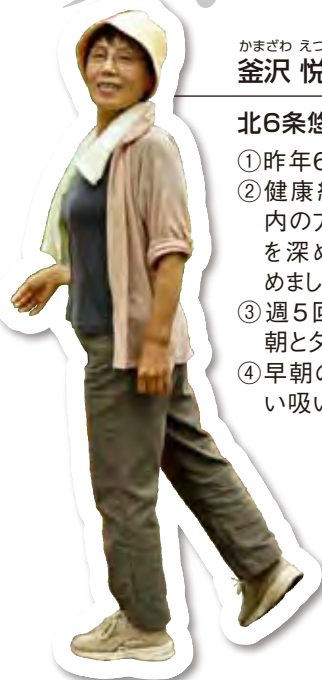
- ①平成22年の8月から。
- ②広報いしかりで募集記事を見て始めました。
- ③週1回1時間程度。
- ④肩甲骨や背中などが気持ち良く、身体が楽になります。



B&G海洋センターにて



ウォーキング



かまざわ えつこ
釜沢 悦子さん

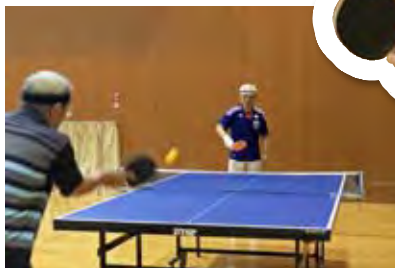
北6条悠々クラブ

- ① 昨年6月から。
- ② 健康維持のため、町内の方との親睦交流を深めるためにも始めました。
- ③ 週5回1時間程度。朝と夕方合わせて約4km歩いています。
- ④ 早朝のラジオ体操の後、きれいな空気を胸いっぱい吸いながら、クラブの方と歩く楽しさ、終わったあとの壮快感は素晴らしいです!
- ⑤ 北6条悠々クラブは昨年4月に創設した「高齢者クラブ」です。現在、会員は111人いて、みんなで健康づくりや友愛活動(声かけ、安否確認)、地域を明るく豊かにするボランティア活動を積極的に行っています。



会長の高橋 龍蔵さん

卓球よりも4ミリ大きい球を使います。天候を気にせず年中楽しめます!



B&G海洋センターにて



なかむら こゆき
中村 小雪さん

花川中学校ソフトボール部

- ① 小学6年生の終わりから練習を始め、中学から本格的に。
- ② もともと野球をやっていて、女子のチームの中でどのくらいプレーできるかチャレンジしてみたかったこと、ソフトボールをやっている野球のコーチに勧められたから。
- ③ 夏休みは毎日6時間+自主練、授業がある日は3時間+自主練です。
- ④ ここぞというところでアウトを取ったり、当たりの良いヒットを打った時にはすごく気持ち良くて楽しくなります。チームのみんなと一緒に嬉しさや悔しさを味わうことで気持ちがまとまっていくところも、ソフトボールの好きなところなんです。



憧れは上野由岐子投手。オリンピックで連投して、手の皮がむけてもチームのために投げ続けて、カッコいいと思います。



えんどう とよきち
遠藤 豊吉さん

ラージボール

- ① 12年前から。
- ② 学生時代に親しんだ卓球を久しぶりにやったら、乱視のために球が長く見えてラリーにならなかったの、相手に迷惑をかけないためにもラージボールに切り替えました。
- ③ 週5回3時間程度。
- ④ 動体視力を鍛えるには理想的なスポーツ! しかも普通の卓球に比べ球のスピードもゆっくりですから、初めての方でもすぐできるようになります。ここB&G海洋センターでは、みな勝ち負けにこだわらず、健康づくりの一環として楽しんでますよ。

ラージボール



みやけ よしお
三宅 義雄さん



すぎやま けんいちろう
杉山 賢一郎さん

8/31(金)と9/1(土)に市内新人戦、9/2(日)にはミズノ杯があります。優勝したいです!



花川中学校にて

いしかわ
石川 みにいさん

花川中学校ソフトボール部

- ① 中学1年生からです。
- ② 兄が野球をやっていたため。
- ③ 週7回3時間程度。休日には約6時間練習をしています!
- ④ チームが一つになって力を合わせて戦うところが魅力です。面白さは、ちょっとした駆け引きができること。成功した時はすごくうれしいです。
- ⑤ 憧れは蔭山遥香選手。ルネサスの試合を見に行ったとき、行動やプレーがカッコ良かったからです。

ソフトボール