



よいスポ Times

No.3

こんにちは、よいスポ事務局です。

第2回目のよいスポ times をご覧いただけましたか？バトミントン塾は現在 27 名講師 5 名程度で毎週火曜日に楽しく・元気に活動しております。中学校でバトミントンを始める前に基礎を小学生から学んでおります。

そして今回は、前回のダンス&トレーニング後編！講師の studio ♪FLASH 代表 Yuki 先生のインタビューです！

また、10月20日（日）に余市・仁木・古平の野球少年団員対象で行った第7回『地域交流野球教室』のレポートです。

【ダンス&トレーニング】後編 （木）19:00～

・インタビューは講師 studio ♪FLASH の Yuki 先生！

*まずは自己紹介&ダンス歴をお願いします。

『小樽・余市・後志を中心に活動している、studio ♪FLASH というダンススクールの代表をしております、西嶋と申します。

ダンス歴は今のように入ダンスを習いに行く場所もなく、遊びの延長から踊って来てますので、30年位にはなるかと。』笑

*よいスポのダンス&トレーニング講師を受けてくれた理由又はきっかけを教えてください。

『普段キッズのレッスンをしていますが、ダンスの楽しさをもっと幅広い年代の方にも知ってもらいたいと思ったのがきっかけで、よいスポさんから声をかけてもらい、気軽に始められる事ができるのではないかと思います、よいスポのダンス事業の講師をさせていただいています。』

*ダンス&トレーニング事業はどんな感じで進行してるんですか？

『基本は成人向けのダンスレッスン&普段あまり体を動かす機会がない方、という事を意識して進めています。

まずは音楽に合わせてストレッチ、筋トレや体幹トレーニング。そして、リズム練習から簡単なステップを始めていき、簡単な振り付けなど音楽に合わせて踊ってみるという流れです。』

*最後に一言お願いします。

『ダンスってまず楽しむことが一番だと思います。上手く踊れる踊れないはあまり気にせず、音楽に合わせて体を動かす楽しさを感じてもらえれば嬉しいです！

ストレッチだけでも全身かなりの運動になりますので、気になった方は、ぜひ遊び・体験に来てください！』



【地域交流野球教室】10月20日（日）

前日まで雨。グラウンドコンディションが心配だった当日ですが、朝から秋晴れ！！なんとかグラウンドは大丈夫！

今回の地域交流野球教室はなんと！！

駒澤大学付属苫小牧高校野球部 佐々木孝介監督による野球教室！プラス現役球児、プラス大学日本代表投手を引き連れて来てくれました！来年のドラフト候補！

佐々木孝介監督は余市出身。駒大苫小牧野球部主将を務めた甲子園夏では、北海道勢初の優勝を果たした高校野球ファンにとっては知らない人はいないでしょう。

今回の教室内容は、ウォーミングアップ・ポジション別技術練習・バッティング練習等を行いました。

また、現役投手のピッチングを観たり、バッティングを観たりと参加者は刺激になったと思います。

