



KARC クラブ会報

特定非営利活動法人 北上アスレチック&ラグビー倶楽部

〒024-0061

岩手県北上市大通り 1-3-1 おでんせプラザぐろーぶ3F

TEL&FAX:0197-61-3339 e-mail:karc@kitakami-rugby.net

Kitakami Athletic & Rugby Club

第24回岩手不惑ラグビー大会開催

8月26日(日)北上総合運動公園第2運動場にて毎年恒例の岩手県不惑ラグビー大会を開催いたしました。5年に一度、北上での開催は参加する岩手不惑の各メンバーをお迎えし、試合後の親睦会では楽しく交流を深めました。試合結果は下記の通りです。

		前半			後半			合計点数
		トライ	ゴール	点数	トライ	ゴール	点数	
第1試合	北上	3	2	19	2	2	14	33
	盛岡	0	0	0	1	1	7	7
第2試合	奥州	5	3	31	3	3	21	52
	宮古	0	0	0	1	1	7	7
第3試合	北上	3	3	21	0	0	0	21
	釜石	0	0	0	2	0	10	10
特別試合	オーバ-60盛岡	0	0	0	0	0	0	0
	オーバ-60混成	3	1	17	3	1	17	34
第4試合	宮古	0	0	0	0	0	0	0
	盛岡	2	1	12	3	1	17	29
第5試合	奥州	4	4	28	2	0	10	38
	釜石	0	0	0	0	0	0	0



《総合型地域スポーツクラブ》とは？

地域全体で地域住民のスポーツ環境を支えるスポーツクラブのことで、地域住民の手で運営され、老若男女、職業、障害などの有無にかかわらず、地域の誰もが気軽に参加し、楽しむことを目指すクラブです。北上アスレチック&ラグビー倶楽部は、スポーツに気軽に接することができるような環境作りを目指しています。

総合型地域スポーツクラブの
北上アスレチック&ラグビー
倶楽部はスポーツ振興くじ

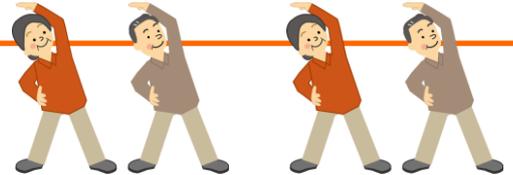


totoの助成を受けて事業を
行っております

ラグビースクール コーディネーショントレーニング開催



9月4日(火) 元釜石シーウェイブスの向井 陽(むかい よう)さんをお迎えして小中学生を対象としてラグビースクール コーディネーショントレーニングを開催いたしました。コーディネーショントレーニングとはコーディネーション能力(身体を巧みに動かす調整能力)を向上させるトレーニングです。多様な動きにチャレンジし、脳や神経系を刺激することで「身体を巧みに動かす能力」を高めます。タックルでは胸を当て、頭をさげずに前へ出る。ラックではボールキャリア、サポートプレーヤの体の使い方など改善点を色々教えて頂きました。子供達はアドバイスを意識して練習に取り組むことで貴重な練習会となりました。



誰でもできる簡単な運動教室 開催

口内地区、相去地区を対象に先着20名でどなたでも参加できる運動教室を開催します。運動が苦手な方、体力に不安な方、誰でも気軽に楽しく参加できる運動教室です。

9/28より口内地区交流センターにて全5回コース、10/1より相去地区交流センターにて全4回コースとなっております。菊池広人コーチ、三田香織コーチによる運動教室の内容はストレッチや簡単にできる筋力トレーニング等です。参加費は無料でシューズ、タオル、飲み物を持参しての参加となります。参加希望の方は北上アスレチック&ラグビー倶楽部にご連絡ください。

写真は運動内容の一部例です



10月20日(土)
サトウハチロー記念館前
8時30分集合!
持ち物: 飲み物、帽子、
雨具、タオル等

秋のウォーキング開催 (5km コース)

参加
無料



10/20(土) 北上市ウォーキング協会の方を講師に迎え「秋のウォーキング」を開催いたします。8時30分「サトウハチロー記念館前」集合! コースは桜並木~立花毘沙門堂~立花巡りです。市内在住の方が対象ですので是非ご参加ください。当日、会場での申し込みもできます!

申込先: 北上アスレチック&ラグビー倶楽部 ☎0197-61-3339 (10~18時)

※保険加入の為、お名前・ご住所をお聞きしますが、申込書による個人情報については、今回の北上アスレチック&ラグビー倶楽部事業以外に使用いたしません。事務局 三田・甲斐