

登録団体紹介 NO.5 ~ NPO 法人ボアソルテスポーツクラブ ~

スポーツの力で益田を元気に！～元気のもとをたくさん届けたい～

ボアソルテスポーツクラブは、平成8年に任意団体として活動をスタートしました。そして、平成25年に法人格を取得し現在の「NPO 法人ボアソルテスポーツクラブ」となりました。

NPO 法人ボアソルテスポーツクラブは、初心者から競技者までそれぞれの年齢、興味・関心、体力、技術レベルに応じて活動できるスポーツクラブです。

少子高齢化でスポーツをする場や機会が少なくなっている今、高齢者の皆さん、子育て世代、子ども達の体力づくり・健康づくりを応援し、益田地域を元気にしていく総合型スポーツクラブを目指して活動しています。

ボアスポの取組み紹介！

ボアソルテスポーツクラブでは、様々な活動を行っています。
その中でも、今回は「サッカー」と「ボランティア・地域貢献活動」について紹介します。

◆サッカー

ボアソルテスポーツクラブには、ジュニア・ジュニアユース・シニア向けのサッカークラブがあります。

ジュニア・ジュニアユースでは、試合に勝つための戦術を教えるのではなく、ボールを扱う術をみにつけることを大切にしており、リフティング・ドリブルを中心に、ボールを止める・運ぶ・蹴るといった基礎技術を習得していきます。勝ち負けに関係ない、純粋なサッカーの楽しさを子ども達に伝えています。

シニアでは、40歳以上の健康づくりを応援しています。試合に向けて日頃から自分で健康管理をすることが大きな目的で、皆で楽しく健康づくりを行っています。



サッカー教室

クラブに所属する中学生が先生となって、小学生にリフティングやドリブルを中心に指導する教室を開催しています。小学生にとっては基礎技術の向上につながり、中学生にとっては、どうやったら相手に上手く伝わるのか考える力やコミュニケーション力が身につきます。

益田川ヨシ刈りの風景



◆ボランティア・地域貢献活動

ボアスポは、スポーツだけでなく地域貢献活動にも力を入れており、市内の各種イベントにボランティアとして参加しています。地域にでて活動することで、子ども達が自分達の住んでいる「地域」に誇りを持つとともに、より多くの出会いを経て様々なことを学んで欲しいという思いがあります。

NPO 法人ボアソルテスポーツクラブでは、サッカーや地域貢献活動以外にも様々な活動を行っています。各活動の開催日時や場所、会費などの詳しい内容については、団体のHPをご覧ください。
また、団体のHPやFacebook、Instagramにて日々の活動を発信していますので、ぜひチェックしてみてください。

〔団体情報〕

HP : <https://www.boasorte-npo.org/>
Facebook : <https://m.facebook.com/boa.spo/>
Instagram : [boasorte_sports_club](https://www.instagram.com/boasorte_sports_club)

ボアスポの一押し事業！

◇PNFCストレッチトレーニング・コンディショニング◇

PNFCとは、Proprioceptive(固有受性感覚器)、Neuromuscular(神経筋)、Facilitation(促通)、Conditioning(調整)の略で、筋肉は使った後、非常に緩みやすくなるという性質等をうまく利用した運動療法のことで、

【PNFC ストレッチトレーニング】

それぞれの目標を持ってできる画期的なストレッチ&トレーニングにリズムステップを加えたメニューです。ダイエットにもなるし、怪我の改善予防にもなります。



日時：毎週第4金曜日 19:30~20:30

場所：内田交流センター多目的教室

会費：大人 3,000 円/月 中学生以下 1,500 円/月※スポット参加もできます。

【PNFC コンディショニング】

スポーツをする方向けの膝の痛みなどの改善方法やリハビリ指導を行います。

日時：毎月月末の日曜日（団体HPのカレンダーをご確認ください。）

会場：内田交流センター

料金：60分 5,000 円（要予約）

◇体幹トレーニング～コバトレ～◇

体幹を鍛えることで身体の軸ができて、基礎代謝がアップします。ダイエットをされている方にもおすすめ！

日時：毎週火曜日 19:30~20:30

会場：内田交流センター多目的教室

会費：学生 1,500 円 一般 3,000 円（月会費）※スポット参加もできます。



ボアソルテスポーツクラブの今後の目標！

内田交流センターをもっと多くの皆さんに利用していただく

スポーツ教室を増やし、子育て世代・高齢者の体力・筋力をupして健康寿命を延ばす

裸足で遊べる天然芝生の広場を増やしたい

内田交流センターの芝生



【問い合わせ先】

NPO 法人ボアソルテスポーツクラブ

島根県益田市内田町口 297

内田交流センター内

電話/FAX : 0856-25-7344

mail : ogahajime1@gmail.com

HP: <https://www.boasorte-npo.org/>

記事を見てくれた方へ一言

内田交流センター（旧内田分校）を利用した活動をしています。

校庭を天然芝にし、体育館・多目的教室も使えます。ぜひ遊びに来てください！

