

熱中症対策には**運動前に水分**をしっかりとる事！そして、**運動中**にもこまめにとりましょう。白川町の旬な食べ物と言えば**朴葉寿司**に**緑茶**。**疲労回復**には**お風呂**につかる事、そして十分な**睡眠**が効果的です。

## 月イチうんどう教室 ゴルフ教室

打ちっぱなし場にて、ボールをたくさん打ちます。  
講師からフォームなど、一人ひとりに合ったアドバイス  
がいただけます。

- 日時 6月6日(土)10時～11時30分
- 場所 美濃白川ゴルフ場
- 定員 10名
- 持ち物 手袋・水分
- 参加費 1000円/1人
- 対象 小学生以上



ゴルフ教室  
申込み

## モルックが体育館でもできます！

室内でもモルックが出来るよう、モルックに装着する「モルックバンパー」を2つ購入しました。体育館やフローリングでモルックを行う際にご利用ください。申し込みは事務局まで。



- 体育館用2セット
- 事前申し込み必要
- レンタルは2週間
- レンタル料 500円



月に一度開催する夜のスポーツ活動です。忙しい大人こそ、夜に少しだけ自分の時間を。月イチ開催だから無理なく続けられる、気軽なスポーツ教室へ“ちょっと寄る”感覚でどうぞ。

- 日時 6月16日(火)19時30分～20時30分
- 会場 白川中学校 体育館
- 持ち物 体育館シューズ・水分・タオル
- 参加費 リンク会員200円/非会員400円(保険代込み)
- 申込み 不要。当日、体育館へお越しください



町を飛び出して、みんなで楽しくおでかけウォーキング！観光や歴史探訪、ご当地グルメを楽しみながら健康づくり。今回はみんなで滋賀県へ出発します！**会員限定イベント**です。

- 日にち 6月20日(土) 歴史と水辺に咲く庭園ウォーク
- 出発 朝6時30分 町民会館
- 持ち物 ポール・水分・おやつ・ランチ代
- 参加費 5000円(バス代、ガソリン代、高速代、指導料含む)
- 申込み 参加費を添えて、事務局にて申し込みください



## 第9回モルック大会報告

令和8年5月6日(祝・水)さわやか広場みかわドームを会場に開催しました。25チーム、89名の参加がありました。小学生から89歳と幅広い世代での対戦に、県外からの参加もあり、他地域での交流となりました。



ぴったり50点「やったあ～勝ったあ～！」



1位リーグ優勝チーム



12月に第10回大会  
を予定しています



## プロ野球観戦イベント

GW中に開催された中日対阪神戦観戦にバンテリンドームへ行きました。会員交流とリアルなスポーツ体験が目的です。ホームランが4本出る見ごたえのある試合で、応援歌を歌い盛り上がりました。



## スポーツ栄養学勉強会

5月10日(日)中部学院大学の菊池啓子先生を講師に、成長期のスポーツ活動に必要な栄養と食事内容・摂取のタイミングについての勉強会を開催しました。



## =講師からのアドバイス=

- 夕方の活動の前に取るといい物  
スナックパンやカステラ
- 運動直後に取るいい物  
100%オレンジジュース200ml  
(疲労回復に◎) 梅おにぎり、チーズや卵入りサンドイッチ
- 間食に取るいい物  
おにぎり、サンドイッチ、肉まん
- その他  
牛乳・飲むヨーグルトは毎食飲む  
野菜は両手で2杯分
- 試合時のお弁当  
小さなおにぎり、卵サンド、セリー飲料など  
食べやすい物を小分けにして持たせる



## 上高地へ行ってきました

5月16日(土)早朝5時に白川町を出発。大正池に映る焼岳に感動し、河童橋までの3.5キロを歩きました。元気な人は更に明神池までを完歩。天気も良く、気持ちの良いウォーキングと会員交流が出来ました。



ウォーキングのイベント情報はこちらから

## ストレッチ講習会

5月19日(火)中部学院大学の河田龍人先生を講師に、スポーツ活動前のケガ予防とクールダウンのストレッチを学びました。当日は、バスケット、バレーボールの部員が参加し、それぞれの種目内でのケガや、それにまつわる関節・筋肉の構造、どうしてそのストレッチが必要なのかを実技指導を交えて学びました。生徒・保護者・指導者23名の受講でした。



## スポーツリンク×小学校×公共交通

### さみっこ夕方スポーツ塾

今年度新たに挑戦する教室がスタートしました。小学校終了後、体育館を借りてスポーツ活動を60分行います。帰宅は公共交通の「さみいこカー」を利用し、自宅(付近のバス停)まで児童を送り届けていただきます。学校以外のスポーツ活動の場として、指導者が佐見へ出向き、毎回違うスポーツを行います。次回は6月8日(月)15時10分~16時10分で「卓球バレー」を行います。



## 白中吹奏楽部定期演奏会

新入部員4人を迎え、19人で活動しています。多くの方のご支援に支えられ、白川のみなさんの温かさを感じながら練習を重ねてきました。感謝を込め、懐かしい曲や楽しめる曲をお届けします。ぜひご来場ください(部長より)



## 黒川バドミントンクラブ始動

少子化や教員の働き方改革により、学校だけで部活動を維持することが困難になり、全国的に部活動の地域展開が進められています。地域の指導者が関わりながら、子どもたちが多様なスポーツや文化活動に触れ、学校の枠を超えた人とのつながりや、継続的な活動機会を確保することも目的です。4月よりスポリン活動として、黒川バドミントンクラブがスタートしました。

