

RIRI1 NEWS 石川あいあい“親善交流大会”が開催されました!!

石川あいあい『親善交流大会』が10/15日(月)に開催されました! 会員17名、会員のお友達など一般の方6名、大学生12名、中学生12名の総勢47名のプレイヤーが集まりました。まずはせんせーより注意点などの説明があり、トリーナー・まえちゃんによるストリッチから始まりました。ゲームではラリーの応酬も多く、強打やブロックもたくさん見ることができ、どの試合もとても盛り上がりました!! たくさんの差し入れありがとうございました! そして皆さん、おつかれさまでした~。



みんなガッツポーズ!
ストリッチありがとう!!

RIRI2 NEWS 10/21日第27回“ほほえみスポーツフェスタ金沢”に参加してきました!

当日は石川あいあいの9人のメンバーが参加し、40名あまりの障がいのある方に体験してもらいました! ゲームではアタックなど積極的なプレーも目立ちました!



参加スタツプ中!!

皆さん!
楽しんでください!

RIRI3 NEWS 『2018 パラスポーツを体験しよう!!』に参加しました!

12/1(土)のシッターイングリブリーダー体験参加者は延べ76名と盛況でした! 石川あいあいのメンバーと星稜大学の学生さん(写真右)がスタツプとして参加しました!



星稜大学でシッターイングリブリーダーボールを体験してもらいました!!

12月6日(木)に橋本せんせーが講師として星稜大学人間科学部入スポーツ学科の学生、男女26名にシッターイングリブリーダーボールを体験してもらいました! 元気で礼儀正しい学生達とバスマヤアタック、ゲームなど楽しく練習できました。

ちいちゃん手作りアンテナ入れ完成!!

ちいちゃん、またまた手作りアンテナ入れを作ってくれました!! 見た目も可愛く、肩掛けもついていて、機能性も考えられています。忙しい中、ありがとうございます~!



12月練習会日程

両日とも

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 金沢市稚日野町北222 TEL.076-268-2222

第1月曜
12月3日(月) 午後7:00~9:00
全員集合!!
練習はソフト、コミュニケーション重視です。

第3月曜
12月17日(月) 午後7:00~9:30
試合に出てみたい人、もっと練習がしたい人、とりあえず興味がある人etc...
練習は専門的、レベルアップ重視です。

1月練習会日程

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 金沢市稚日野町北222 TEL.076-268-2222

第1月曜
1月7日(月) 午後7:00~9:00
全員集合!!
練習はソフト、コミュニケーション重視です。

新年会お知らせです!!

1月19日(土)午後7時から毎年恒例の新年会を開催します! 皆さんお誘い合わせの上、参加してください。出欠は“おしき”or“しよーちゃん”または下記問い合わせ先(橋本)までお知らせください。

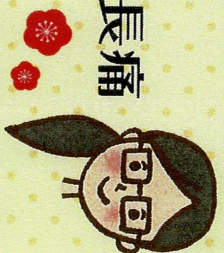
場所 / 菜香厨房 金沢店

TEL.076-208-3377
金沢市片町2-21-27 オーロラビル1F

“こころ”のひと添え vol.3

悩みは“こころ”の成長痛

石川あいあいメンタルヘルスマスター
黒川 萌子(くる)



今となっては遠い昔、気がつけばズンズン身長が伸びていた時期に、身体中の関節(私の場合は、特に膝のあたり)があまりにも痛くて、朝、なかなか起きられないくらい大変だったことが度々ありました。もしかすると、この記事を読んでいる皆さんの中にも、似たような、もしくは思い当たる同じような経験があるかもしれませんね。

痛みに呻く当時の私に、それを“成長痛”と呼ぶのだと周囲の大人は教えてくれました。そして身長が大きく伸びた時期が過ぎてずいぶん時間が経った後、また別の人から「悩み」というものは“こころ”の成長痛であり、そんな時は自分の“こころ”の器の大きさが広がる音が聞こえることがある。」という興味深い話を教えてもらったことがあります。

「ミシミジと音を立てて、いつそ壊れるのではないかと思うくらいいつらい痛みをもたらすこともあるかもしれませんが、そんな時は無理に何とかしようと格闘せずに、じっと静かに、自分が持つ可能性を信じながら歯を食いしばって痛みが和らぐのを待ってみるのも有効だ。ふと気がつけば、『自分の可能性』『自分のできること』が増えていることに気づくはず。一番大切なことは、『悩み』が生まれることそのものが、自分自身が持つ『変わりたい』『成長したい』という思いの一端であり、『変化』のための大切なキッカケであるということ。だから、嫌かもしれないが『悩むこと』を避けてはいけません。』と、その話を教えてくれた人は更にそんなことも語っていました。

確かに、『悩みがある』ということは、自分が次のステップに進めた証拠かもしれませんし、自分にとつて次のステップが見えた証拠かもしれません。どちらにしろ、『今のままではいたくない』ということなのでしよう。“うまくいかない”と感じた時、とりあえず足掻くだけ足掻いた後は、ちよつとの間だけ、持っている物を手放してみるのもいいかもしれませんね。もしかすると、今の時期のような寒さの中で、思わぬ“いい味”が出るかもしれません。



AIPIE NEWS

日本選手権大会を見学してきました!!

12月9日(日)に開催された日本選手権大会に石川あいあいのチームは出場しませんでした。武蔵野体育館(東京都)に行き見学してきました。熱気が感じられ、色々学び、パシリンピアンの金田典子さんとお話することができると、実り多い見学研修でした。

新幹線の停車で
タイセが乱れ、夜中に帰県。
ほんと、疲れたよー!



今号の標語
神様 仏様 旦那様
しあわせいっぱい
シッティングバレーボール

2月練習会日程

両日とも

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 金沢市稚日野町北222 TEL.076-268-2222

第1月曜
2月4日(月) 午後7:00~9:00
全員集合!!
練習はソフト。コミュニケーション重視です。

第3月曜
2月18日(月) 午後7:00~9:00
試合に出てみたい人。
もっと練習がしたい人。
とりあえず興味がある人etc..
練習は専門的、レベルアップ重視です。

3月練習会日程

両日とも

松任総合運動公園体育館

〒924-0865 白山市倉光4-22 TEL.076-276-4844

第1月曜
3月4日(月) 午後7:00~9:00
全員集合!!
練習はソフト。コミュニケーション重視です。

第1回 シッティングバレーボール 石川あいあいカップ

第3月曜
3月18日(月) 午後7:00~9:30
第1回 シッティングバレーボール
石川あいあいカップ
ルールは一般的なバレーボールとほぼ同じ。
初心者の方も大歓迎です!
ぜひ、試合を体験してみてください。

AIPIE NEWS

シッティングバレーボール石川 あいあいカップ参加チーム募集!

期日 2019年3月18日(月)
午後7:00~9:30

場所 松任総合運動公園体育館

問い合わせ 090-9449-4904(橋本まで)

参加を希望するチーム・会員は連絡をください。
詳細は同封の開催要項をご覧ください。



参加費
無料!

【問い合わせ先】 シッティングバレーボールクラブ 石川あいあい 代表 橋本由起枝 TEL.090-9449-4904 ☒ yukie000111@yahoo.co.jp