

Future

いが地域スポーツ情報誌

スポーツ文化の確立を目指して

2020
Autumn



vol.33



Mirui CUP
2020
開催



ご自由にお持ちください。

FREE
MAGAZINE
¥0

スポーツくじ



この情報誌は、スポーツ振興くじtotoの
助成を受けて作成しています。



健康寿命を伸ばそう!!



自身体力測定&
ノルディックウォーキング体験会案内



ミールイRGCイベント報告

8月22日に三重県立ゆめドームにて、新体操クラブ『ミールイRGC』クラブ生だけのイベント「MiruiCUP2020」が開催されました。



コロナ感染対策を万全にイベント実施

新型コロナウイルス感染拡大により、3月予定の発表会が中止となり、その代替えとして、希望者だけで行いましたが、ほぼ全生徒が参加されました。

コロナ対策も考えられる限り行なわれ、観客は事前に連絡先を聞いた人のみで名簿を作成し、生徒1人あたり2名までとしたり、入場時には全員

検温、消毒をし、観客席、生徒席もすべて間隔を空けて、誰がどこに座っていたかこちらで把握できるように、指定席とされていました。

全生徒での集団演技の部は、時間短縮のために各クラス1演技のみの発表とし、午前中1時間半で終了しました。

午後からは、この夏大会がほとんど中止になったので、選手には大会と同じ緊張感を味わえるように、観客や演技者自身が審査員となって、投票する形で賞を設けて個人演技の部を行なわれました。発表の個人演技は、コ

ロナ自粛中に、自分で演技を創るという課題を出し、練習再開後に完成させた、初めて自分で考えた演技で臨まれていました。

イベント後2週間は来場者全員に体調観察を呼び掛ける等、今までとは違つ対応がなされていました。

団体演技



体験レッスン
無料!
見学随时OK!

伊賀市内で活動する新体操クラブ「ミールイRGC」では、新規生徒を募集しています。無料で体験レッスンを行っていますので、興味のある方はお問合せ下さい。

新規生徒募集

新体操クラブミールイRGC



募集クラス

低学年(小1～小3) 月 17:00～18:30 市武道館
水 16:20～17:50 市民体育館
高学年(小4～小6) 水 18:00～19:30 市民体育館

〈活動場所〉伊賀市武道館、伊賀市民体育館
阿山B&G体育館、緑ヶ丘中学校体育館

〈活動費用〉月謝 4,400円(月4回)
発表会積立 月 700円
スポーツ保険(入会時)800円

申込・お問合せ先 代表 中西 佑嘉

☎080-3676-3161

mail: mirui.rgc@i.softbank.jp



串あげ
papa & mama
伊賀市川合東山181-6
☎0595-43-2550

大矢歯科医院

伊賀市緑ヶ丘本町 4175 ☎0595-23-4184

注文住宅 新築(ソーラーサーキットの家) リフォーム・古民家再生



あさだ建築
asadakenchiku.com
伊賀市比土2784
TEL:0595-37-0191
facebook 更新中!
あさだ建築 検索

ドコモショップ 伊賀店

携帯のことなら
なんでもおまかせ!



伊賀市服部町1825-4
フリーダイヤル0120-630-059
☎0595-23-6300

2020忍者の里 伊賀上野シティマラソン

『変わり身の術編』

オンラインで開催

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、通常開催に替えて新しい生活様式に即した、安全なオンライン方式によるマラソン大会

■開催期間 2020年11月16日(月)～11月29日(日) 23時59分まで

■申込期間 2020年 8月21日(金)～10月31日(土)

伊賀忍者回廊フルマラソン (42.195km)

伊賀忍者早駆けハーフマラソン (21.0975km)

選べる4つの参加コースで伊賀の特産品や豪華賞品がもらえる!

※各コースは定員になり次第、締め切ります。

申込方法

インターネットサイト「RUNTES」からのエントリー

※本大会はインターネットエントリーのみの受付とする。

※支払い方法は、クレジットカード・コンビニ・amazon pay等

詳しい参加方法は大会HPまで

<https://igauenocity-marathon.net>

参加方法

①スマートフォンアプリ「TATTA」をダウンロードする。

②RUNNETのID・パスワード連携を行う。

③「TATTA」を起動し、開催期間内に参加種目の距離(42.195km or 21.0975km)の完走を目指す。

④計測回数に制限はなく、開催期間中にエントリーされた種目の距離を走れば完走となります。

昨年まで、30回の開催を重ねてきた「伊賀上野シティマラソン」は、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により通常開催が中止となりました。例年全国各地から伊賀市に集まる2700名を超えるランナーの思いにこたえるためにも、今年新しい生活様式に適したオンライン方式によるマラソン大会が開催されます。



※フルマラソン・ハーフマラソン共にオンラインマラソン用のコースです。本大会の実際のコースではありません。



GOLF STAGE
FRIO
ゴルフステージ
フリオ

上野店
伊賀市服部町1886
☎0595-26-1111
フロント営業時間/9:00～22:00
営業時間/早朝5:00～深夜1:00
年中無休

名張店
伊賀市安場1459-8
☎0595-39-1122
フロント営業時間/10:00～21:00
営業時間/早朝5:00～深夜24:00
年中無休

客恋慕

☎518-0842 伊賀市上野桑町1478-3
☎0595-24-0623

季節の素材を生かし、美味しさと真心をこめてお届けします。

幕の内・折詰・弁当 配達区域: 伊賀市内

鮮魚・仕出し・総合食品

●弁当 400円より
*ご予算に応じてご注文承ります。

(有)八百ハフード 伊賀市東高倉2130-14
☎0120-375-808

夢をかたちに
技術を社会に

YASUKAWA

株式会社 ヤスカワ

三重県伊賀市柘植町638番地
TEL:0595-45-3732
FAX:0505-45-3814

団員募集

IFCふたばサッカースポーツ少年団、IFCうりぼう上野95サッカースポーツ少年団では、新入団員を募集しています。

IFCふたばサッカースポーツ少年団

当団は、今年で結成47年を迎えます。長い間つちかかってきた友好チームとの繋がりもあり、積極的に試合を組んで出かけています。OB選手は、四日市中央工業高校、白鳳高校、海星高校、三重高校のなどへ進学し、サッカーを続けています。卒団生がJリーグ「ブラウブリッツ秋田」へ入団するなど、卒団してからもどんどん成長を続け、今なお楽しみなところ。平日の練習時間中に体験練習も行っています。お気軽にお声かけください。

- 練習日／高学年…月水金日、低学年…火木金日
- 練習場所／上野西小グラウンド
- 時間／平日17:00～19:00(月曜18:30～20:30)
日曜9:30～12:00
準団員(年長)は日曜9:30～11:00
- 活動費／月1500円 ※兄弟割引有り
- その他／年長児・校区外、お気軽にご相談ください。

<https://futaba-sss.jimdo.com/>

2019年度大会結果

- 天理カップ U-11(5/25)優勝
- ACUORE SUMMERカップ U-11(8/4)準優勝
- ACUORE SUMMERカップ U-9(8/4)優勝
- 白鳳杯 U-9(6/9)準優勝
- 協会長杯 U-12(11/23)準優勝
- 畝傍山サッカーフェスタ U-9(11/23)優勝
- U10リーグ戦(8/31、9/1)優勝



IFCうりぼう上野95サッカースポーツ少年団

仲間とサッカーで成長しよう!
みんなで楽しくサッカーができる少年団です!
サッカーの基礎から、楽しくプレーするために大切なテクニックも身につきます。
体験入部やっています。気軽に遊びに来てください。

- 活動日時／月曜・金曜(練習会) 19:00～21:00
土曜・日曜(大会、練習試合、練習会)
日により異なります。



■問い合わせ先

特定非営利活動法人 **伊賀フューチャーズクラブ**

〒518-0861 伊賀市上野東町2957 ナカムラビル3F

TEL/FAX **0595-24-7501**

E-mail: iga-fc@ict.ne.jp

**卵のプロが
作りました。**

森のたまご

有限会社 **伊勢農場**
伊賀市諏訪字千谷2600
☎0595-26-1666[代]

忍びの国伊賀の隠れ情報満載! (掲載店舗様募集中!)

伊賀ポータル プレゼントも
伊賀の名店・名産をご紹介 をご用意しています!
季節の特集実施中! 詳しくはWebで...

<http://www.igaportal.co.jp>

少量でも買い取ります

古紙全般・布・アルミ缶・ペットボトル

摂津商事株式会社 伊賀市上野万町 2342
伊賀市治田 3547-7
☎0595-20-1011

日本フィジカルナチュール協会

みや整体院

一般整体・スポーツ整体・骨盤矯正
産後骨盤矯正・O脚・X脚美容矯正
リラクスマッサージ・ダイエット etc.

予約制 ミヤレッツゴー
0595-24-3805

受付時間 8:00～13:00
15:00～20:00
(最終施術21:00まで)

伊賀市久米町77-1
大京塗料ビル2階

ホームページ [みや整体院](#)

参加者募集

公益財団法人伊賀市文化都市協会、NPO法人伊賀フューチャーズクラブ共催事業として、『自立体力測定&ノルディックウォーキング』体験会を開催します。

自立体力測定 &

ノルディックウォーキング 体験

令和2年
11月12日(木)
10:00~12:00
しらさぎ運動公園周辺
伊賀市下友生3032



【参加料】
800円
※ボールレンタル無料

【対象】
一般(18歳以上)

【持ち物】
飲み物、タオル

【申込方法】
10月15日(木)
午前10時から受付開始
☎22-0511へ
お電話ください。

【その他】
雨天の場合は屋内で行います。

【共催】公益財団法人伊賀市文化都市協会 ☎22-0511
NPO 法人伊賀フューチャーズクラブ
【後援】伊賀市・伊賀市教育委員会

【自立体力】

「自立体力」とは、誰からの助けも受けず楽しく日常生活を過ごす、即ち自立した生活を送るために必要な動作や体力です。健康診断を定期的に受けて健康(病気)をチェックするように、「自立体力」を定期的に測定することによって自分の体力年齢を把握し、次への健康づくり、体力づくりにつなげることが健康寿命を延ばすことになります。

創業天保3年
伊賀焼窯元 長谷園



長谷製陶株式会社



〈本社〉
〒518-1325 三重県伊賀市丸柱569
tel 0595-44-1511
〈東京店〉
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-22-27
tel 03-3440-7071
www.igamono.co.jp

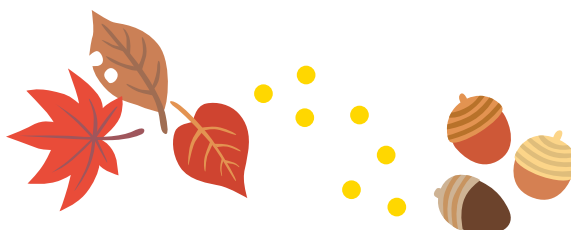
安全に対する責任感を持ち
安全輸送に努めます。



私たちユウケイ物流では輸送車を
定期的に入れ替え、
徹底した整備をおこなっており、
より安全な輸送を目指しております。

有限会社ユウケイ物流

〒518-0002
三重県伊賀市千歳1408番7
☎0595-23-8861
FAX.0595-23-8865



ミニストップ
上野長田店

お弁当注文 承ります

伊賀市長田896-1
☎0595-24-8410

自立体力測定

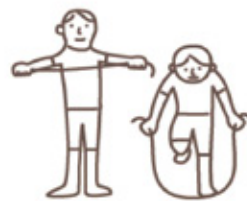
①歩行能

歩く、横断歩道を渡るなどの、歩行能力を測定します。コーンの外側をジグザグに歩き、7m先のコーンを回ったら、帰りはまっすぐ戻ってくるまでの歩行時間を測定します。



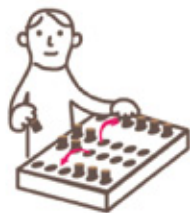
②身体調整能

着替える、段差をまたぐなどの、身体調整能力を測定します。トレーニングチューブを、3回連続で回し終わる時の身体調整にかかった時間を測定します。



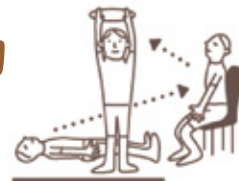
③手作業能力

家事をする、ボタンをはめるなどの、手作業能力を測定します。2列のペグを両手で同時に左右外側の穴に移動し、次に片側の手ずつ元に戻すまでの手作業にかかった時間を測定します。



④姿勢変換能力

起きる、立つ、座るなどの、姿勢変換能力を測定します。仰向きで寝た姿勢から立ち上がり、「イスに座る」「イスから立ち上がる」の動作を2回行います。最後にリングを拾い、頭の上に上げるまでの姿勢変換にかかった時間を測定します。



しらさぎ運動公園周辺地図



ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く、北欧生まれの新しいウォーキングエクササイズです。

- 特徴① 腰・ひざへの負担が少なく、長時間の歩行もラクラク!
- 特徴② 全身の90%の筋肉を使うため、ダイエットやボディリメイクに効果的!
- 特徴③ シニアの方のリハビリ、介護予防にも最適!

健康寿命を伸ばそう!



人材派遣・アウトソーシング
株式会社 **excel**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-7666・FAX0595-45-7676

有限会社 **ヘルパーステーションIGA**

〒519-1412 伊賀市下柘植704番地の1
☎0595-45-3137・FAX0595-45-2624

家電品全メーカー 修理・販売・工事

- エアコン取付け
取外し工事
- アンテナ工事
電気工事
- ガス(プロパン)工事
- ガス販売・住宅設備

家電ドクター

おくのラジオ

伊賀市千歳113-7
TEL・FAX:0595-23-3146

観光バス・貸切バスの手配は
みやま観光にお任せ下さい!

少人数から団体様まで、
各種送迎からエレガントな旅を演出する
バスを取り揃えております。



12人乗り小型バス 28人乗りマイクロバス
中型サロンのバス 大型送迎バス 大型観光バス

まずはお気軽にお電話下さい。
伊賀市長田3480-3
(株)ミヤマトータルイノベーション ☎0595-22-2781

令和2年度スポーツ振興くじ助成金交付決定

伊賀フューチャーズクラブは、総合型スポーツクラブとして、スポーツ振興くじ助成金『スポーツ団体スポーツ活動助成』の交付決定をいただきました。地域スポーツ振興の担い手として、クラブが掲げるミッション達成に向け、今年度はスポーツ情報誌『Future』の発行事業を展開させていただきます。

NPO法人伊賀フューチャーズクラブ
理事長 清水 栄嗣

IFCスポーツフェスティバル開催中止について

総合型地域スポーツクラブとして、「する・見る・支える」とあらゆる手段で誰もが参加できる地域に密着したクラブ運営を目指す伊賀フューチャーズクラブでは、スポーツ振興くじ助成を受け、年間を通してスポーツフェスティバルを開催しておりましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により全てのフェスティバルを中止とさせていただきます。

尚、来年度に向けて開催の方向で準備をさせていただいておりますので、何卒宜しくお祈りします。

訂正とお詫び

令和2年7月発行の『Future』にてスポーツ奨励賞受賞者の掲載に誤りがございました。大変申し訳ございませんでした。お詫びして訂正致します。

河南 彩花

緑ヶ丘中学校

〈誤〉

種目：陸上競技110mH

- ◆三重県中学校総合体育大会 優勝
- ◆東海中学校総合体育大会 優勝

〈正〉

種目：水泳400m個人メドレー

- ◆三重県中学校総合体育大会 優勝
- ◆東海中学校総合体育大会 5位

『Future』を設置協力いただける店舗などを募集しています。

身近な地域のスポーツ情報を出来るだけ多くの方に見ていただけるよう、ご協力をお願いします。当法人まで連絡いただければ、担当がお持ちさせていただきます。

令和2年度賛助会員・特別会員募集

伊賀フューチャーズクラブでは、令和2年度会員募集を行なっています。スポーツ(クラブ)を支えていただける個人・団体様でございましたら、事務局までご連絡をお願いします。

賛助会員 クラブの事業を賛助いただく個人 **年会費 3,000円**

特別会員 クラブの事業を賛助いただく企業・団体 **年会費 10,000円**

*特別会員様は、スポーツ情報誌『Future』で紹介させていただきます。



豊浜印刷

〒518-0226 三重県伊賀市阿保 1380
TEL. 0595-52-0062

Club Profile クラブプロフィール

名 称	特定非営利活動法人 伊賀フューチャーズクラブ 事務所：三重県伊賀市上野東町2957番地 ナカムラビル3F TEL・FAX 0595-24-7501 ホームページアドレス http://www.igafuture.jp Eメールアドレス iga-fc@ict.ne.jp		
三重県承認番号	517	承認年月日	平成20年4月14日
理 事 長	清水 栄嗣		
会 員 数	510名 *特別会員28団体(令和2年9月末現在)		
活 動 種 目	サッカー、バレーボール、卓球、バスケットボール、新体操、テニス、陸上、ゴルフ、ノルディックウォーキング、フットサル		

コロナ禍をチャンスにかえる

移動や外出は
“密”を避けて



体調が悪い日は
無理せず休もう



会話や食事は
十分な距離を



自分のために
みんなのために



目鼻口を
さわらない



WITH CORONA

こまめな換気で
きれいな空気を



うがい手洗い
念入りに



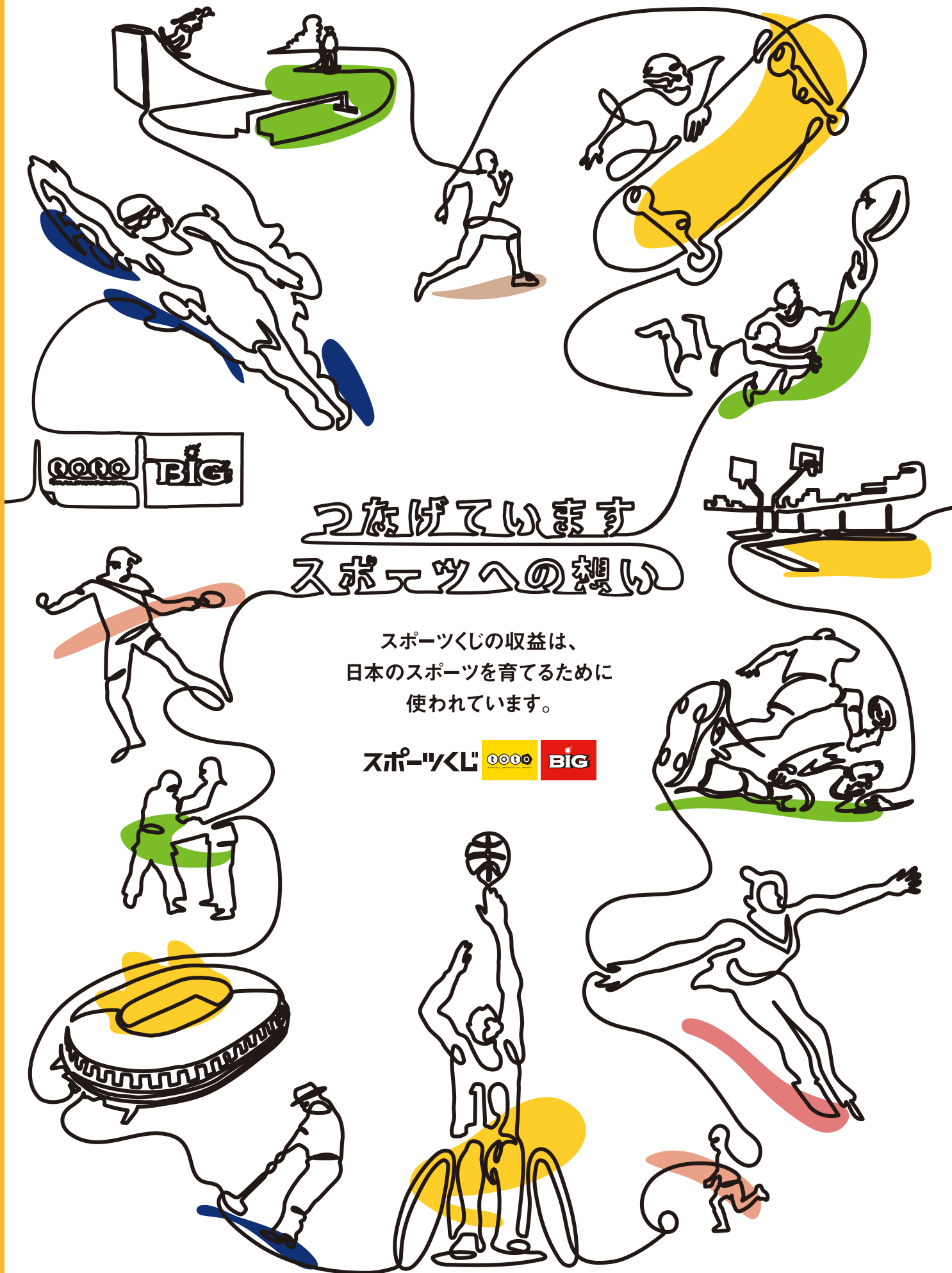
咳やくしゃみは
エチケットを



身の回りを
こまめに消毒



予防から働き方のかんがえる



つなげていきます スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  