

2019
February

いつでも・どこでも・だれでも楽しむことを目的とした生涯スポーツの実践と地域の活性化

Sports Center News

発行：教育委員会
社会教育課
スポーツ振興係
担当：上野、野戸、岡田
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

成人・高齢者スポーツの推進「大人のスキー教室」のご案内

冬期間の体力づくり、運動習慣の定着、成人病予防等を目的に「大人のスキー教室」を行います。教室では「落下を導くハイブリットターン」をテーマにしたグレンデスキーと、「クロスカントリースキーで有酸素運動」をテーマにしたクロスカントリースキー体験を行います。

日時：「グレンデスキーの日」

2月 9日（土）13時00分～14時30分

10日（日） 9時30分～11時00分

「クロスカントリースキーの日」

2月10日（日）11時30分～12時30分

場所：町営スキー場

対象：運動制限を受けていない町内外の一般成人・高齢者

参加費：無料（リフト料金無料）

締切：2月8日（金）＊お電話にてお申してください



その他：各自で傷害保険等に加入願います。また、クロスカントリースキーは貸し出ししますが、サイズ・数量に限りがありますので予めご承知置ください。

主催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係

幼児スポーツの推進「親子 de スキーあそび」のご案内



幼児期は多種多様な運動を体験させる大切な時期。特に3歳～8歳までのプレゴールデンエイジ期は、様々な動作で刺激を与えることが有効と考えられます。この機会に、親子でスキーに挑戦しましょう。

日時：2月16日（土）9時30分～11時00分

場所：町営スキー場

対象：町内の幼児と保護者（スキー道具一式持参）

人数：先着10組まで

参加費：無料（参加保護者のリフト料金無料）

締切：2月13日（水）＊お電話にてお申してください

その他：幼児だけの参加はお受けできません。必ず保護者が、幼児の行動に責任のとれる大人の付き添いが必要です。また、各自で傷害保険等に加入願います。

主催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係

成人・高齢者スポーツの推進「バレトンエクササイズ」のご案内

ご好評にお応えし、バレトンエクササイズの第2弾を開催します。ニューヨーカー40万人がやせたバレエのエクササイズで、健康的な毎日を過ごしましょう。

日程：2月20日（水）、2月27日（水）

3月 6日（水）、3月13日（水）

時間：18時45分～19時30分

場所：中央公民館1階和室

対象：運動制限を受けていない町内外の一般成人・高齢者

参加費：無料

締切：2月19日＊お電話にてお申してください



主催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係

イベントのお問合せ・お申込は、スポーツセンターまで（電話：5-6856）
イベントの記録写真が広報や新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。

幼児・青少年スポーツの推進 「ちびっこ雪まつり」のご案内

町内外の幼児と児童を対象に、冬期間の体力向上、各種体験活動の推進を目的に「ちびっこ雪まつり」を開催します。まつりでは、ミニスキーチャレンジや各種ソリすべりの他、スノーモービル乗車体験、ピステン乗車体験等を予定しております。皆様のご参加お待ちしております。



日時：2月23日（土）12時00分～14時00分

場所：知内町営スキー場

対象：町内外の幼児・児童

内容：ミニスキーチャレンジ、竹スキーチャレンジ

各種ソリすべり、スノーモービル乗車体験

ピステン乗車体験、スノー snacks、豚汁提供

主催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係・社会教育係

協力：知内スキー少年団

競技スポーツの推進 「スポーツ少年団指導者研修会・体力測定」

11月5日 スポーツセンターで、スポーツ少年団指導者研修会を行いました。研修では、スポーツ選手のパフォーマンスを高め・引き出すためのプリパレーションとダイナミックストレッチについて研修するとともに、コーディネーション能力を高めるためのシナプソロジー運動も体験しました。



12月17日 スポーツセンターで、スポーツ少年団員の体力測定を行いました。測定には団員と関係者123名が参加し、上体起こしや腕立て伏せ等5種目に挑戦しました。夏季トレーニングの成果を数値で表すことで、体力の向上を感じるとともに、来年度の目標設定に役立てる機会となりました。

青少年スポーツの推進 「冬休みのスポーツチャレンジ」

12月26日と27日の二日間 ファミリースポーツ広場で、「冬休みのスポーツチャレンジ」を行いました。

教室ではクロスカントリースキー体験を行い、一日目は片足キックスキーや片足キックリレーで道具に慣れ、二日目はビーチまでの往復2kmのクロスカントリースキーツアーを体験しました。

クロスカントリースキー道具はスポーツセンターで貸し出ししておりますのでお問合せください。

