

2019
December

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、窓岩
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

幼児スポーツの推進 「親子で運動あそび」のご案内

幼児の運動能力を向上させるために必要な5つのポイントを、あそびながら親子で体験しましょう。

日程：12月2日(月)

時間：17時30分～18時30分

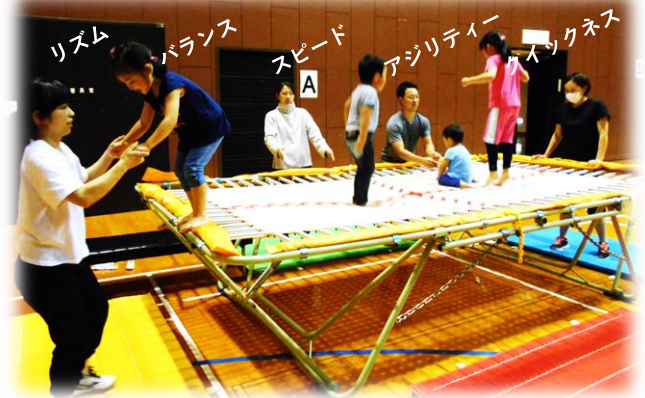
場所：スポーツセンター

対象：3歳児(年少)～5歳児(年長)とその保護者

参加費：無料

締切：各開催日の前日まで

持物：上履き、飲み物等



成人・高齢者スポーツの推進 「簡単ボクサビクス」のご案内

ボクシングの練習メニューを取り入れた有酸素運動で、心地よい汗をかきましょう。

日程：12月10日(火)、12月24日(火)
1月21日(火)

時間：18時30分～19時30分

場所：中央公民館講堂

対象：運動制限を受けていない一般成人

参加費：無料

締切：随時募集

持物：上履き、飲み物等



成人・高齢者スポーツの推進 「バレエエクササイズ」のご案内

バレエの運動を取り入れたエクササイズで、筋力と柔軟性を向上させましょう。

日程：12月4日(水)、12月18日(水)
1月15日(水)、1月29日(水)

時間：18時30分～19時30分

場所：スポーツセンター

対象：運動制限を受けていない一般成人

参加費：無料

締切：随時募集

持物：上履き、飲み物等



「町営スキー場オープン」のご案内

町営スキー場がオープンいたします。皆様のご利用お待ちしております

日時：1月6日(月)9時00分～(降雪状況により延期する場合があります)

その他：シーズン券等の販売は、1月6日(月)以降スキー場券売所にて販売いたします

成人・高齢者スポーツの推進 「 町民体力自慢大会 」

10月21日 スポーツセンターにて町民体力自慢大会（町民体カテスト）を開催しました。

大会では、最大筋力を測定する握力計測や体幹の筋持久力を測定する上体起こしの他、下肢柔軟性を測定する長座体前屈等、6種目の測定を行いました。また、全身持久力を測定する20mシャトルランでは、上位記録者に対し表彰を行うなど、参加者は賑やかに取り組んでいました。



青少年・成人・高齢者スポーツの推進 「 オリパラスポーツフェス 」



10月30日 スポーツセンターにてオリパラフェス（知内高等学校インターンシップ共催事業）を開催しました。

当日は、ミニ卓球大会とミニバドミントン大会で町民と交流した他、オリンピック種目であるバスケットボール3×3と、目隠しをしながら鈴の入ったボールを転がし、ゴールに入れることで得点する視覚障害者のパラリンピック種目であるゴールボールを児童に体験させました。

イベント企画から当日の運営全てを体験したインターンシップ生は、準備の大切さや参加者とのコミュニケーションの大切さを学びました。

スポーツ交流の実践 「 第37回町民ソフトバレーボール大会 」

11月11日、12日の二日間 スポーツセンターで第37回町民ソフトバレーボール大会を開催しました。

大会は、男子14チーム、女子6チームの合計20チーム103名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

男子の部 優勝：854 準優勝：R20+
第3位：昭和時代、ヤモリ

女子の部 優勝：アラジャパン? 準優勝：シャンテ
第3位：854☆G



青少年スポーツの推進 「 スポーツ少年団本部 体力測定 」

晩秋の11月18日 スポーツセンターでスポーツ少年団員を対象とした体力測定を行いました。

当日は、各少年団の保護者協力のもと、総勢100名が参加し、瞬発力を測定する立ち幅跳びや上腕の持久力を測定する腕立て伏せの他、敏捷性を測定する時間往復走の5種目を行いました。

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つ機会となりました。

