

2020  
January

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

## 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

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：1月15日（水）、1月29日（水）

2月12日（水）、2月26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・高齢者

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 「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：1月21日（火）、2月4日（火）

2月18日（火）、3月3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・高齢者

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 「大人のスキー教室」

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」をテーマにしたゲレンデスキーと、「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：「ゲレンデスキーの日」

1月14日（火）・1月21日（火）

9時00分～10時00分

「クロスカントリースキーの日」

1月16日（木）・1月23日（木）

9時00分～10時00分

場所：町営スキー場

対象：運動制限を受けていない一般成人・高齢者



申込：参加希望日前日までに電話にて申込

参加費：無料（リフト料金無料）

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きください。

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」

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：1月18日（土） 10時00分～11時00分

場 所：町営スキー場

対 象：幼児と保護者（スキー道具一式持参）

参加費：無料（参加保護者のリフト料金無料）

締 切：1月17日（金）までに電話にて申込

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

## 成人スポーツの推進 「第3回世界ピンポンラリー選手権大会」のご案内

令和初大会で過去最高記録の950回を超えよう

日 時：1月20日（月）～1月31日（金）

9時00分～20時00分まで（月曜17時まで。土曜・日曜15時まで）

場 所：スポーツセンター1階特設会場

内 容：卓球道具やスリッパを使用したピンポンラリーゲーム

対 象：幼児から高齢者まで

種 別：（1）友情の部（職場の仲間や友達と参加）

（2）絆の部（親子や兄弟、祖父母と孫で参加）

（3）愛の部（夫婦やカップルで参加）

（4）スリッパの部（VIPスリッパで参加）

表 彰：各種別3位まで表彰の他ベストラリー賞を1組に授与

参加費：無料

申 込：参加希望日当日にスポーツセンターで申込

その他：卓球道具、VIPスリッパの貸出有（手ぶらで参加可能）

主 催：教育委員会社会教育課スポーツ振興係



1,000回の壁を  
超えるのは誰だ!?

### 競技規則

- 1 ボールがラケットやスリッパに触れた回数をカウントする
- 2 ボールは2名のプレイヤーが交互に打ち返す
- 3 サービス・レシーブバウンドは卓球協会規則とする
- 4 2回のチャレンジで最高回数を公式記録とする
- 5 卓球ラケット、卓球ボール、公式VIPスリッパを使用する
- 6 参加は1人2種別までとする
- 7 審判員は卓球同好会、スポーツセンター職員等とする
- 8 審判員はチェックカウンターでカウントする

## 「町営スキー場オープンとイベント」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分オープン

（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

「町営スキー場で行われるイベントの予定」

日 時：2月 8日（土） 9時～ 知内町スキー大会

13時～ ちびっこ雪まつり

2月22日（土） 9時～ 清八杯スキー大会

3月14日（土） 9時～ ジュニアスキー技術選手権大会

