

2020
November

「しりうちニュースポーツスタイル10ヶ条」で、運動やスポーツを安全・安心に楽しもう

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、佐藤、森廣
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

第5回町民ゆるスポリンピック「長野県松川村とゆるスポ対決②」のご案内

10月から継続開催している「長野県松川村」とのゆるスポ対決。今月の種目は風船リフティングで競い合います。各種目参加者数の他、記録で対戦しますので、沢山のご参加お願いいたします。

日程：11月1日（日）～11月30日（月）

時間：開館時間内

場所：スポーツセンター

内容：今月は、風船リフティング対決です。サークル内から出ないで、風船をリフティングした回数で競います。



対象：運動制限を受けていない全町民

参加費：無料

申込：随時募集

その他：上位記録者を表彰する（結果は後日発表）

全町民対象の
レクリエーション

成人・高齢者スポーツの推進「バランスコーディネーション」のご案内

簡単な柔軟や関節ほぐしで、筋力や骨格のバランス、自律神経バランスを整え機能の改善を図りましょう。



日程：11月4日（水）、12月9日（水）

時間：18時30分～19時30分

場所：スポーツセンター2階柔剣道場

対象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申込：随時募集

持物：飲み物、タオル等

その他：入退館時はマスク着用

成人高齢者対象
自立神経改善期待

第3回しりうち未来づくりセミナー

「令和にふさわしいまちのスポーツについて考える」のご案内

令和にふさわしいまちのスポーツについて、ワークショップを通じて語り合しましょう。

日程：11月9日（月）

時間：18時30分～20時30分

場所：スポーツセンター

内容：ワークショップで語り合い、新たなまちのスポーツについて考察する

対象：町内在住の成人・高齢者

申込：11月4日まで



その他：参加者はマスク着用

しりうちニュースポーツスタイル10ヶ条（感染症予防のための新たなスポーツスタイル）

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 第1条 毎日の体温測定と体調管理 | 第6条 ロビー等の長時間利用と密集を避ける |
| 第2条 体調が悪い時はスポーツ施設を利用しない | 第7条 過度な接触や握手ハイタッチを控える |
| 第3条 面倒でもマイタオルや消毒液を持参 | 第8条 室内はこまめな換気を積極的に行う |
| 第4条 こまめな手指消毒や手洗いの心掛け | 第9条 使用した器具類は整理整頓・消毒する |
| 第5条 移動や休憩等プレー以外はマスク着用 | 第10条 仲間と声をかけ合いマスクや消毒の確認 |

「 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：11月10日（火）、11月24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成人・高齢者

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、必要に応じて飲み物等

その他：入退館時はマスク着用

成人高齢者対象
ダイエット効果あり

「 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：11月18日（水）、12月23日（水）

時 間：18時30分～19時30分

場 所：スポーツセンター2階柔剣道場

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申 込：随時募集

持 物：上履き、必要に応じて飲み物等

その他：入退館時はマスク着用

成人高齢者対象
ダイエット効果あり

「 第1回・第2回LEDカップソフトバレーボール大会 」のご案内

ソフトバレーボールを通じ、運動習慣の定着、町民間交流による共生社会の実現、地域の活性化を図りましょう。

日 時：第1回 11月16日（月）18時30分～

第2回 11月30日（月）18時30分～

場 所：スポーツセンター

方 法：21点ラリーポイント制3セットマッチ

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

参加費：無料

申 込：別紙申込用紙にて11月11日（水）まで

その他：入退館時はマスク着用



「第40回町民ソフトボール大会及び第2回ガチンコソフトボール大会」の報告



9月16日から18日にかけて「第40回町民ソフトボール大会」を開催しました。大会には7チーム105名が参加し、記念すべき40回大会は「HOPE」が制しました。また、10月8日には「第2回ガチンコソフトボール大会」を開催し、秋の夜長を3チーム45名が楽しみ、見事「ほくでん青年部」が優勝しました。

今年度は、3回のソフトボール大会を開催し、3大会とも北電関連企業に勤める成年が活躍しました。また、3大会とも出場の「JA知内」のプレーからは、日頃のチームワークの良さを感じることができました。

「 町民プール各種アクアイベント 」の報告

10月18日にクローズした町民プールでは、青少年や女性限定の水泳教室から、全日本マスターズチャンピオンによる本格的な水泳教室。また、高齢者向けのアクアウォーキング教室、音楽に合わせて踊るアクアビクス等、様々なアクアイベントを開催し、夏季の運動習慣の定着や体力向上にお役立ていただきました。

今年度はコロナ感染症の影響で、プールのオープンも延期、教室の開催数も減らしての運営となりましたが、延べ275名の皆さんにご参加いただきました。

