

2021
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、阿部島、森廣
問合せ：スポーツセンター
電話：5-6856

「親子 de 運動あそび」のご案内

1日10分 親子で楽しく運動あそび
日程：11月1日(月)、12月13日(月)
時間：17時30分～18時00分
場所：スポーツセンター
内容：親子でできる各種運動あそびを体験
対象：3歳(年少)～5歳(年長)の幼児と保護者
参加費：無料
申込：随時募集(現地集合)
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

「簡単ボクサビクス」のご案内

ボクサビクスで秋の夜長を楽しもう
日程：11月2日(火)、16日(火)
時間：18時30分～19時30分
場所：中央公民館
内容：ボクシングの練習を取り入れた有酸素運動
対象：医師から運動制限を受けていない町内成人
参加費：無料
申込：随時募集(現地集合)
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

「第13回ゆるスポリンピック」

タイムぴったしカンカン
日程：11月9日(火)～18日(木)
時間：スポーツセンター開館中
場所：スポーツセンター
内容：ストップウォッチを指定タイムで止める
対象：医師から運動制限を受けていない全町民
参加費：無料
その他：ぴったしカンカン者を表彰する
来館者はマスク着用

「バレトンコーディネーション」

バレエとバランスのエクササイズでシェイプアップ
日程：11月10日(水)、24日(水)
時間：18時30分～19時30分
場所：中央公民館
内容：バレエとバランスのエクササイズで筋力や骨格のバランス、自律神経を整える
対象：医師から運動制限を受けていない町内成人
参加費：無料
申込：随時募集(現地集合)
持物：飲み物、タオル、マスク着用

「チャレンジパラスポーツ2021」

パラスポーツのボッチャとゴールボールを体験しよう
日程：11月15日(月)
時間：18時00分～18時30分(机上研修)
18時40分～19時30分(運動体験)
場所：スポーツセンター
内容：障がい者スポーツの推進方法を机上で学んだ後、ボッチャとゴールボールを体験します
対象：医師から運動制限を受けていない町内成人
参加費：無料
申込：電話で11月11日まで
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用



ボッチャ：専用のボールを転がし得点を競う
ゴールボール：目隠しした状態で鈴の入ったボールをゴールに入れ得点を競う

「スポーツ少年団交流会」

ボクサビクスで運動能力の向上を図ろう
日程：11月22日(月)
時間：16時30分～17時30分
場所：スポーツセンター
内容：ボクシングの練習を取り入れた有酸素運動
対象：スポーツ少年団加入児童生徒
スポーツ少年団指導者と保護者
参加費：無料
申込：各単団で取りまとめ11月16日まで
持物：上履き、飲み物、タオル、マスク着用

「 Inbody 測定と体幹エクササイズ 」

専門の機材を使用し、医学の視点から運動や分子栄養学の相談と体幹トレーニングの指導を受けましょう

日 程：11月25日(木)

時 間：18時30分～

場 所：中央公民館1階和室

内 容：体内の各種測定と体幹トレーニングの指導

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

測定費：2,000円 *当日徴収します

申 込：電話で11月17日まで

その他：マスク着用、動きやすい服装



「 2021 町民バドミントン大会 」

町民バドミントン大会で、交流を深めよう

日 程：11月29日(月)

時 間：18時00分～

場 所：スポーツセンター

対 象：運動制限を受けていない児童～高齢者

参加費：無料

種 目：男子ダブルス、女子ダブルス

方 法：ラリーポイント制11点3セットマッチ

申 込：別紙申込用紙で11月19日まで

その他：マスク着用、ラケットの貸出有

「 クリスマスツリー募集 」

スポーツセンターでは、不用になったクリスマスツリーやリース、各種電飾や関連装飾等を募集します。頂いたツリーやリース等は、スポーツ装飾を施し、スポーツ施設で飾らせていただきます。皆様のご協力お願い致します。お問合せ：スポーツセンター（5-6856）



「 第4回ガチンコソフトボール大会 」

10月6日、しおさい野球場で「第4回ガチンコソフトボール大会」を行いました。4チーム60名が参加した大会では、ファインプレーや鋭いライナー性のヒットが多数出るなど、大変盛り上がりました。

優勝：役場青年女性部 準優勝：二代目手塚組



「 2021 町民体力自慢大会 」

10月11日、スポーツセンターで「2021町民体力自慢大会」を行いました。10代から60代まで20名が参加した大会では、握力、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランの6種目を測定し、4名が総合A評価となりました。



[総合A評価者]

横山心乃、一之谷駿、松井裕樹、藤井和哉

働き盛りの皆さんへ テレビCMの時間を活用した「ながら体操2」の勧め

スポーツ振興係では、仕事が忙しく運動ができない働き盛りの皆さんへ、自宅で簡単に、短時間で実践できる「ながら体操」をお勧めします。

今回は、お腹周りや股関節の強化につながる、「横向き片脚上げ下げ」をご紹介します。テレビを見ながら、さらにCMの時間を活用し、チャレンジしましょう(テレビCMは1時間番組の場合、合計で約6分です)。



「横向き片脚上げ下げ」(お腹周りや股関節の強化)

横向きになりリラックスして片脚を上げ下げします。目安は片脚10回から20回程度。無理せず、毎日コツコツ繰り返しましょう。