

2022
July

「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心・安全に楽しもう

Sports Center News

発行：教育委員会事務局
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

「大人の水泳教室」

初心者歓迎 朝の時間をプールで楽しもう

日程：7月4日(月)・7日(木)

7月11日(月)・14日(木)

時間：10時30分～11時30分

場所：町民プール

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：水泳道具一式、着替え、マスク推奨



「チア体験・スポーツ応援講演会」

応援の大切さを講演会から学ぼう

日程：7月4日(月)

時間：16時30分～ジュニアチア体験(50分間)

18時30分～スポーツ講演会

場所：スポーツセンター

対象：少年団員の他、保護者や指導者・一般町民

演題：応援には人生を変える力がある

講師：朝妻久実(フリーアナウンサー)

参加費：無料 申込：随時募集



「スマイルスイミング」

みんなで楽しく目指そう25m

日程：7月6日(水)・13日(水)

時間：14時45分～15時35分

場所：町民プール

対象：運動制限を受けていない町内児童

参加費：無料

申込：終了

持物：水泳道具一式、着替え、マスク推奨



「レッツスイミング」

講師の指導で4泳法の習得を目指そう

日程：7月6日(水)・20日(水)

時間：18時30分～19時30分

場所：町民プール

対象：運動制限を受けていない成人・高齢者

講師：山本沙優美(日本マスターズ水泳優勝)

参加費：無料 申込：随時募集

持物：水泳道具一式、着替え、マスク推奨



しりうちの魅力発信事業「小谷石 de サップ体験」のご案内

立ち乗りボードのサップでしりうちの魅力を感じよう

日程：7月9日(土)

時間：午前の部 9時30分～11時(20名)

午後の部 13時～14時30分(20名)

場所：小谷石公園前海岸(民宿ムラカミヤ前)

対象：運動制限を受けていない児童～成人・高齢者
(小学4年生以上で、要保護者の付添・参加)

参加費：町民 ¥1,500円(レンタル料含む)

その他 ¥6,500円(レンタル料含む)

申込：7月8日(金)まで

その他：水に濡れてよい服装。サンダル等持参

*サップとは、サーフボードの上に立ち、一本のパドルで左右を交互に漕ぎ、海などの水面を進む、世界的に流行中のウォータースポーツです。



講師：岸 浩明 氏

経歴：K38アメリカ小型船舶安全運航教育機関卒
日本サップ指導者協会理事

その他：駐車場に限りがございます。お問合せ下さい

●イベントのお問合せ・お申し込みは、スポーツセンターまで(電話：5-6856)。●イベントには、スポーツ傷害保険等に必ず加入しご参加ください。●イベントの記録写真が広報やSNS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。●コロナ感染症予防のため、施設の休館やイベントが中止になる場合があります。イベント毎にお問合せ下さい。また、スポーツ施設等の入退館時には必ずマスクの着用をお願いします。●「しりうちニュースポーツスタイル10ヶ条」の推進にご協力いただきますようお願い致します。詳しくは、スポーツセンターまでお問合せ下さい。

「 簡単ボクサビクス 」

パンチやキックの有酸素運動でエクササイズ

日 程：7月12日(火)・26日(火)

時 間：18時30分～19時30分

場 所：中央公民館

対 象：運動制限を受けていない成人・高齢者

講 師：田山麻子(公認インストラクター)

参加費：無料 申 込：随時募集

持 物：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨



「 親子 de 運動 (プール) あそび 」

7月はみんなで楽しくプールであそぼう

日 程：7月25日(月)

時 間：17時30分～18時30分

場 所：町民プール

対 象：年少～年長の幼児と保護者

参加費：無料

申 込：電話で開催日の15時まで

持 物：水泳道具一式、着替え、マスク推奨



「 ちびっこプールまつり 」

夏はプールで決まり。各種フローターであそぼう

日 程：7月26日(火)

時 間：10時00分～11時30分

場 所：町民プール

対 象：運動制限を受けていない町内児童

参加費：無料 申 込：随時募集

持 物：水泳道具一式、着替え、マスク推奨

その他：館内貸し切りとする

小学2年生以下は保護者の付添が必要



「 夏休みのスポーツチャレンジ 」

夏休みにしかできない体験を楽しもう

日 程：7月27日(水)・28日(木)

時 間：9時30分～10時30分

場 所：スポーツセンター

内 容：スラックライン、トランポリン他

対 象：運動制限を受けていない町内児童

参加費：無料

申 込：所定の申込書で7月22日(金)まで

持 物：上履き、飲み物、マスク推奨



スポーツ推進委員 ながら体操 「 やってみよう! 」のコーナー

スポーツ推進委員による、ながら体操「やってみよう!」のコーナーでは、各委員が継続的に行う運動をご紹介します。第4回は、岡田委員による「水中歩行」です。水中歩行は陸上歩行と違い、水温や水圧により脂肪燃焼効果が高く、水の抵抗により無理なく筋肉に刺激が与えられます。また、浮力により膝や腰への負担が軽減され、バランスの保持がしやすく、転倒を防ぐことができ、安全でお勧めのエクササイズです。



1



2

- 1 様々な歩行動作がありますが、基本的には、両手を大きく上下前後に動かし水の抵抗を受けます。脚は歩幅を広くし、ゆっくり前進します。
 - 2 歩行以外にも各種エクササイズメニューがあり、ここでは、片脚キックで太ももやお腹周りの筋肉へ刺激を与えて行きます。
- 各種水中歩行メニューは町民プール、こもれび温泉の他、こちらのQRコードでご覧頂けます。担当委員：岡田勝雄

