

2022  
September

「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

## 成人・高齢者スポーツの推進 「 簡単ボクサビクス 」 のご案内

パンチやキックの有酸素運動でエクササイズ

日 程：9月6日(火)・20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



## 幼児スポーツの推進 「 親子 de 運動あそび 」 のご案内



親子で各種運動あそびを体験しよう

日 程：9月12日(月)

時 間：17時30分～18時00分

場 所：スポーツセンター

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：上履き、飲み物、タオル、マスク推奨

## 成人・高齢者スポーツの推進 「 レッツスイミング 」 のご案内

講師の指導で4泳法の習得を目指そう

日 程：9月14日(水)・28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



## 「 第42回町民ソフトボール大会 」 のご案内



日 程：9月26日(月)・27日(火)

時 間：18時30分～21時00分

場 所：しおさい野球場

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：所定の申込書で9月16日(金)まで

抽 選：チーム数確定後、抽選を行う

その他：参加チーム数により日程の変更有

## 「チャレンジカップソフトバレー大会」

6月27日 スポーツセンターで「第4回チャレンジカップソフトバレーボール大会」を開催しました。今年度初戦となるソフトバレーボール大会は、本州から帰省中の学生から社会人までの参加と交流で大変盛り上がりました。

男子優勝：R20+      男子準優勝：ひよこ  
女子優勝：ARAKIS      女子準優勝：シャンテ



## 「ジュニアチア体験・スポーツ講演会」

7月4日 スポーツセンターで「ジュニアチア体験とスポーツ講演会」を開催しました。講師としてお迎えしたフリーアナウンサーで全日本女子チア部部長の朝妻久実さんからはジュニアチアの指導と、新宿、池袋等でサラリーマン向けに行う「朝チア」を通じて感じた、応援の大切さや可能性について、明るく講話していただきました。



## 「大人の水泳教室」

7月4日からの4回 町民プールで「大人の水泳教室」を開催しました。教室では、年齢や体力・技量に合わせ、個別で丁寧に泳法の基礎基本を教わり、個人練習でも実践が可能な練習メニューを学びました。町民プールは、10月16日まで営業予定です。皆様のご利用お待ちしております。



## 「小谷石 de サップ体験」

7月9日・10日の2日間 地域の魅力を発信する事業として、「小谷石 de サップ体験」を開催しました。初日は悪天候のためプールにて体験し、2日目は小谷石で体験とパッチ検定を行いました。受験者は皆希望級に合格すると共に、秘境を感じさせる小谷石地区の魅力を感じる1日となりました。



## 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、各委員が日々行う運動をご紹介します。第6回は、三浦委員による「ツイストボードでシェイプアップ」です。ツイストボードとは、円盤型で上下2層になっており、床と接触する下の層は固定され、上の層だけが回転する設計になっているフィットネス器具です。上半身を左右にひねることでツイスト運動ができ、ウェスト部分のフィットネスに効果的とされています。サイズもコンパクトで場所を取らず、自宅で簡単に腰周りのシェイプアップをすることができます。



- 1 平らな床に、円盤型のツイストボードを置きゆっくり乗ります。この時、床が滑らないか、周囲に危険なものが無いか確認しましょう。
- 2 ツイストボードは、上半身と下半身を逆にひねることでウェスト周りに刺激を与えることができるとともに、バランス感覚も向上します。
- 3 左右にひねる際には、お尻を「キュッ」と引き締めたり、膝を曲げ中間姿勢で速くツイストするとより効果的です。      担当委員：三浦桜子