



2015きたひろ駅伝

9月21日(日)にきたひろ駅伝を開催し、北広島市を始め、旭川や帯広など全道各地から85チーム、534名にご参加いただきました。

選手たちは総合体育館の駐車場とエルフィンロードのコースを駆け抜け、たすきを繋ぎながらチームメイトやギャラリーから熱い声援が送られました。

競技終了後は、メインアリーナで閉会式とお楽しみ抽選会を行い、全ての参加チームが地元産の新鮮な野菜や飲料などを引き当て、たいへんな盛り上がりの中で2015きたひろ駅伝を閉会することができました。



《部門別優勝チーム》

スポーツ少年団の部	男子	…	千歳陸上競技スポーツ少年団	1:15:33
	女子	…	千歳陸上競技スポーツ少年団	1:23:23
中学生の部	男子	…	札幌選抜	1:07:34
	女子	…	札幌北陸上部	1:20:37
高校生の部	男子	…	札幌工業陸上部	1:07:31
一般の部	男子	…	ちばりよ~RC	1:05:10
	女子	…	長谷川塾	1:13:21

たくさんのご参加ありがとうございました！



平成27年度 秋季スポーツ教室①



10月

キッズスポーツ塾

市内5地区のうち、東部地区の東部小・北の台小学校に来年入学する児童を対象に、キッズスポーツ塾を開催しました。子どもたちの体力低下やスポーツ離れの防止と基礎運動力の向上を目的とし、踏み台の素早い昇降、簡単なマット運動やゴム跳び、障害物リレーなど毎回さまざまな種目で走ることを中心に体を動かしました。たくさんの参加者でたいへんにぎやかな教室でした。



10月

少年野球教室

市内の小学3年生～5年生までの少年団員を対象とした野球教室を開催しました。自己紹介、ウォーミングアップ、ベースランニング、キャッチボール、ポジション別練習などの基礎練習を主な取り組みとしました。市役所野球部で活動されている講師たちからご指導をいただき、講師の全国レベルの模範指導に参加者は目を見張りながら集中して取り組んでいるようでした。





平成27年度 秋季スポーツ教室②



10月

ピラティス教室

西の里エトワールピラティス教室で活動されている平井美奈さんに講師を務めていただき、ピラティス教室を開催しました。首、肩、腰、骨盤など、女性が痛みや問題を抱えて生活している部位を、自身の力で負荷をかけて行うトレーニングや、関節を伸ばし可動範囲を広くする運動など家庭でも出来る運動法を学びました。脂肪の燃焼やけがの防止など、女性に役立つ教室でした。



10月

自分の身を守る知っておくべき護身術教室

親子で学べる護身術教室を開催しました。少林寺拳法の技を取り入れた準備運動から始め、手首や足首を柔らかく動かし相手の急所を突く方法、手を掴まれた時や背後から襲われた時の回避法などを練習しました。技や実技練習の他にも、危険を周囲に知らせる声の出し方や様々な危険な状況をクイズ形式で考え、日常生活で起こりうる危険からの護身術を習得しました。

