

# 心・技・体



第 51 号

平成 28 年 9 月 28 日 発行

特定非営利活動法人北広島市体育協会

北広島市共栄 3 1 5 番地 2

TEL 総合体育館内 3 7 2 - 0 8 0 8

## 体育協会表彰式

平成 28 年度北広島市体育協会表彰式を 5 月 19 日 (木) 総合体育館武道場で執りおこないました。

平成 27 年度に大会で優秀な成績を収めた個人 1 名と 2 団体にスポーツ優秀賞を授与し、記念品を進呈しました。

受賞された皆さま、おめでとうございます。

<スポーツ優秀賞>

北広島市弓道会 多田 花奈美 さん (個人)

第 68 回北海道弓道大会個人競技一般女子の部優勝

西の里カープジュニアスポーツ少年団 (団体)

第 44 回全道少年軟式野球大会第 3 位

北広島北の台 JVC スポーツ少年団 (団体)

第 32 回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会混合の部優勝



## 花いっぱい交流会

6 月 12 日 (日) に総合体育館をご利用いただいている専用利用団体と一般利用者の方々にご協力をいただき、「花いっぱい交流会」、「避難訓練」、「利用者懇談会」を開催しました。

「花いっぱい交流会」では 25 団体より 103 名の方々に 1,400 株ほどの花苗を植栽していただき、総合体育館の 5 か所の花壇が赤、黄、オレンジ等の花で鮮やかに彩られました。

「避難訓練」はボイラー室からの出火を想定し、職員の指示に従い体育館内から避難しました。避難後は水消火器を用いた消火訓練、放水車によるデモンストレーション、防火衣の試着体験も行いました。

最後に、利用者の方と職員が交流を深め合う「利用者懇談会」を行い、閉会しました。



# ☀️ 夏期スポーツ教室①



6月

## 家庭でできる"ゆる体操"

首、肩、背中、腰の痛みや凝りを、日々の生活の中で軽減する運動を学び、1時間半の行程の中で心地よく体を動かしました。痛みや歪みの原因を体の仕組みから説明する講師の熱意が参加者へ伝わり、質問や談笑が終ることなく講師を囲んでいた様子が印象的でした。



7月

## 運動能力UP↑教室



ダッシュ、ブリッジ、ラダートレーニングを主とした実施内容で、小学1年～4年生までの身のこなしや筋力の向上を図りました。大勢の仲間たちと繰り返し取り組むうちに徐々に上達が見られ、速く走ることやテンポよくステップを踏むことができるようになりました。

7月

## さよなら脂肪教室

アクアビクスや水中ウォーキングなど、水の浮力と抵抗を得ながらさまざまな動きを取り入れた水中運動教室を開催しました。人数が多く波立つ水の中で、全身運動やビート板を用いた簡単な筋力トレーニングを行い、1時間の教室後には心地よい疲労感を味わうことが出来ました。



# ☀️ 夏期スポーツ教室②

7月

## スポンジテニス教室



屋内テニスに似た競技「スポレック」の教室を開催しました。使用する用具はスポンジボールとプラスチックラケットのため、比較的ゆったりとしたラリーが楽しめました。賑やかな和気あいあいとした雰囲気の中、年齢や性別の垣根をこえて楽しまれていました。

7月

## 親子テニス教室

子ども用の硬式テニスラケットとボールを使用して、親子2人1組でテニスの基礎練習や全身運動に取り組みました。幼稚園児から小学生までの参加があり、中には上手くできない練習もありましたが、保護者に励まされながら一生懸命に取り組む姿がとてもほほえましい教室でした。



7月

## 小学生卓球教室



ラケットの持ち方、基本的な打ち方とサーブの練習、ゲームを通して実践とルールを学ぶことを目的とし、1日ずつレベルアップを目指す教室を開催しました。基礎練習を密に行い、指導をしっかり受けて自分の体に取り込むとともに、参加者相互で交流を深めました。

# ☀️ 夏期スポーツ教室③

7月

## 市民登山会

白老町と有珠郡壮瞥町にまたがるオロフレ山を総勢 26 名で登りました。あいにく小雨と霧の中での開催となり、頂上から広がる絶景を見ることは叶いませんでしたが、雨に濡れながらも励ましあって登頂することができた達成感や一体感はとても大切な思い出になりました。



7月

## キッズ水なれ教室



水深の浅い幼児用プールで遊びを多く取り入れた内容とし、水に対する恐怖心を克服するための教室を実施しました。楽しく遊ぶうちに自然とおでこや耳を水につけられるようになり、終わるころにはほぼ全ての参加者が恐れることなく水に潜ることが出来るようになりました。

8月

## 夏休みソフトテニス教室

基礎技術の習得を目的に、素振り、打点の確認、サーブやボレーの練習を主な内容とし、レベルに合わせたグループで行う教室を開催しました。3日間とも晴天に恵まれ気温が高い中での開催ではあったものの、弱音を吐かずに基礎練習を繰り返し行い、たくさんボールを打ちました。



たくさんのご参加ありがとうございました。