

# 心・技・体



第 54 号

平成 29 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 29 年度北広島市体育協会表彰式を 5 月 18 日 (木) 総合体育館武道場で執りおこないました。

スポーツ大会において優秀な成績を収めた 2 名の方と 1 団体、またスポーツの振興に多年にわたり尽力された 4 名の方を表彰しました。

＜スポーツ優秀賞＞

北広島市ソフトテニススポーツ少年団

秋葉 陸斗 様、遠山 拓磨 様 (個人)

第 38 回北海道小学生ソフトテニス選手権大会 兼 第 33 回全日本小学生ソフトテニス選手権大会予選会男子の部 3 位

北広島北の台 JVC スポーツ少年団 (団体)

北海道小学生バレーボール大会ななかまど杯 男女混合の部優勝

＜スポーツ功労賞＞

北広島サッカースポーツ少年団 濱田 賢一 様

北広島サッカースポーツ少年団 三谷 修一 様

北広島サッカースポーツ少年団 佐藤 直人 様

北広島歩くスキー協会 清水 洋一 様



## 花いっぱい交流会

6 月 11 日 (日) に、日頃より総合体育館を利用している専用団体・一般利用の方々のご協力でおこなった花いっぱい交流会・避難訓練・利用者懇談会を開催しました。

優れない天候にもかかわらず花いっぱい交流会では 23 団体から約 100 名の方々に植栽していただき、サルビア、ペゴニア、マリーゴールド等、色とりどりの 1614 株の花で花壇やプランターが賑わいました。

避難訓練では、ボイラー室からの出火を想定した避難訓練と、水消火器を用いた消火訓練を実施し、多くの方にご参加いただきました。

利用者懇談会では、よりよい体育館の管理運営のために意見や要望をいただきました。



# ☀️ 夏期スポーツ教室①



5月

## かけっこ教室

運動会の開催時期に合わせ、幼少期に重要な体づくりや速く走るための教室を実施しました。3日間という短い期間でしたが、走り方や身のこなし等に変化がありました。実際に運動会では1位や2位になり以前より速く走れたという嬉しい報告もあり、成果を感じることができました。



5月

## 家庭でできる"ゆる体操"



老化を遅らせ健康に生活するために、姿勢を正す筋トレや可動範囲を無理なく広げていく運動、剛柔の動きの使い分けやインターバルウォーキングを実践しました。また、講師が作成した資料を用いて日々の疲れの取り方や質の良い睡眠のための方法などを学びました。

6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、テニスの基礎練習や全身運動に取り組みました。幼い参加者にとってラケットにボールを当てるのは非常に困難なことでしたが、繰り返しラケットを振る中で少しずつ上達が見え、家族で楽しく運動に取り組むことが出来ました。



# ☀️ 夏期スポーツ教室②

7月

## さよなら脂肪教室



水中歩行やアクアビクスで体全体を使い、大きく水を動かすことによって負荷と抵抗を受けながら運動しました。息が上がるほどの激しい運動が終わった後は、参加者相互で達成感を感じ、6回の行程でさまざまな筋肉を動かし脂肪燃焼を目指して取り組みました。

7月

## 市民登山会

会場を支笏湖周辺の紋別岳(標高865.8m、標高差576m)とし、集団での登山を楽しみました。当日はあいにくガスがかかり、支笏湖や恵庭岳などの美しい景色を見ることはできませんでしたが、参加者やスタッフ交えて会話を楽しみながら登頂し、無事に下山することができました。



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。プール用の遊具を用いて子どもたちの興味を引きながら顔を水につけられるようにすることと、蹴伸び等の水泳の基礎を中心に取り組み、笑顔で水遊びや水泳の基礎ができるようになりました。

# ☀️ 夏期スポーツ教室③

7月

## 夏休み小学生卓球教室

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た教室を開催した。ラケットの上で球を弾かせながらのリレー、ダブルスの動きの練習、さまざまな球種の変化球を相手に打ち返す練習など、充実した内容の3日間でした。



8月

## 夏休みソフトテニス教室

基本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取り組む教室を開催しました。初心者も経験者もひたむきに取り組んでくれたため上達が早く、球威や正確性が日ごとに増していきました。



たくさんのご参加ありがとうございました。