

# 心・技・体



第 57 号

平成 30 年 11 月 20 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

## 会長就任のご挨拶



特定非営利活動法人  
北広島市体育協会

会長 石井 潤一郎

5 月に開催されました当協会総会で、加々見前会長のご勇退を受けてご承認いただき、この度会長に就任致しました石井と申します。

台風 21 号、胆振東部地震と災害が相次ぎ本市でも大きな被害を受けた地域があります。1 日も早い復興を祈っております。

また、その影響から、「2018 きたひろ駅伝」は、安全面等を考慮して中止とさせていただいたところです。

はなはだ微力ではありますが、市民だれもが気軽にスポーツを楽しめる環境づくりや、市民の皆さまの体力・健康の増進に寄与するため、新任務に全力を尽くす所存でございますので、前任者同様ご指導とご鞭撻のほどお願い申し上げましてご挨拶とさせていただきます。

## 体育協会表彰式

平成 30 年度北広島市体育協会表彰式を 5 月 16 日（水）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 2 団体、またスポーツの振興に多年にわたり尽力された 5 名の方を表彰しました。

### <スポーツ優秀賞>

北広島ソフトテニス連盟

弓本 英実 様、村越 美恵子 様（個人）

北広島西の里カープジュニア（団体）

北広島ジュニア体操クラブ（団体）

### <スポーツ功労賞>

北広島サッカースポーツ少年団 鈴木 利治 様

北広島サッカースポーツ少年団 三上 勤也 様

北広島サッカースポーツ少年団 吉川 公久 様

北広島ソフトボール協会 斉藤 一夫 様

北広島ソフトボール協会 工藤 一浩 様



# 花いっぱい交流会

日頃より総合体育館をご利用いただいている皆様のご協力により、6月10日(日)に「花いっぱい交流会」、「消防訓練」、「利用者懇談会」を実施しました。

「花いっぱい交流会」では、23団体88名の皆様に約1,500株の花苗を植えていただき、総合体育館の花壇がサルビア、ベゴニア、マリーゴールドなどの花でいっぱいになりました。

「消防訓練」では館内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、防災意識を高めました。

「利用者懇談会」では5団体10名の方々にご出席いただき、総合体育館のよりよい管理運営に向けた意見や質問をいただきました。



## ◆ 加々見前会長が表彰されました



公益財団法人北海道体育協会の第35回表彰式が6月20日(水)にホテルライフオート札幌で執り行われ、加々見盛幸 前会長が表彰されました。

加々見 前会長は平成9年から平成16年まで北広島市体育協会の副会長として、平成17年から平成29年まで会長として、長きにわたり北広島市のスポーツの普及振興に努めました。この功績がたたえられ、加盟地方団体役員賞が贈られました。

# ☀️ 夏期スポーツ教室①



5月

## かけっこ教室

運動会直前のため徒競走に焦点を絞り、走力と体力の向上をはかり、様々なスポーツに役立つ内容で実施しました。いくつかのランニングドリルを紹介しながら、基本的な姿勢や体の使い方を身に付け、特にスタートの練習で誰よりも速く前に出ることを目標にして練習しました。



6月

## ほぐしストレッチ教室



水泳の動作を取り入れた体操やウォーキングで体を動かした後、2人1組でリラックスしながら日々の疲れを取るようにストレッチを行いました。骨格模型を用いた座学により、腰痛や首猫背の解消法を学び、年齢を重ねても美しい姿勢を保つための姿勢や歩き方を身につけました。

7月

## 親子テニス教室

親子で硬式テニスの基礎や全身運動に挑戦する教室を開催しました。テニス初体験の子たちは慣れないラケットの使い方に苦戦しながら一生懸命にボールを追いました。ボールのバウンドのリズムを体で覚え、最終日にはネットを挟んで親子で簡単なラリーゲームを楽しめました。



たくさんのご参加ありがとうございました。

# ☀️ 夏期スポーツ教室②

7月

## 市民登山会

室蘭岳の夏道コースの登山会を実施しました。定員を超える応募があり、スタッフを含めて 39 名の大所帯で山頂を目指しました。予報に反して気温も湿度も高い中での開催となり、体力的に厳しい山行となりましたが、参加者同士会話を楽しみながら全員が登頂することができました。



8月

## さよなら脂肪教室



参加者同士会話をしながら楽しい雰囲気大切に、水中ウォーキングやアクアビクス、ビート板を使用して、1時間目いっぱい体を動かしました。水の動きと抵抗を受けながら心地よく体を動かし、この教室で日頃の疲れとストレスを発散することもできました。

8月

## キッズ水なれ教室

来年小学校に入学する子どもを対象に水なれの教室を実施しました。ビート板やヌードル、プール用のバトンやリング等を用いながら、遊びの要素を多く取り入れました。徐々に恐怖心がなくなり、水に顔をつけながら蹴伸びやバタ足など水泳の基礎練習にも取り組みました。



8月

## 夏休みソフトテニス教室

フォアハンド、バックハンド、ボレー、サーブの基礎練習を中心に行いました。2日間はひたすらボールを打って練習し、3日目は試合を行いました。試合になるとサーブが入らない、ボールに追いつかない、相手コートにボールを入れられないなど課題がたくさん見つかりました。

