

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2019年
4月号
Vol. 40

アジャタ初代王者決まる

去る、平成三十一年三月二十三日、塩釜ガス体育館・第一競技場にて、塩釜市スポーツ振興事業実行委員会主催の「平成三十年度塩釜市スポーツ振興事業ニュースポーツ アジャタ交流大会」が開催されました。

平成 30 年度
塩釜市スポーツ振興事業
ニュースポーツ
アジャタ交流大会

会場に広がる 弾ける笑顔



「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言います。春分も過ぎ、春に向かって一日ごとに温かさを感じられるはずが、大会当日は風も冷たく、まさかの寒の戻り。やはり「春は名のみの」でした。しかし、そんな寒さをものともせず、合図とともに、バスケットに向かってアジャタボールを投げて、タイムを競いあう選手たち。最後のアンカーボールが入った時の弾ける笑顔が印象的



でした。さて、今回初めて開催されたこのアジャタ交流大会でしたが、組み合わせ決定リーグ、予選リーグと徐々に調子を上げ、栄えある初代チャンピオンに輝いたのは、一般の部「ラセルバロイ パパ、s」チーム、小学生の部「塩

釜FCホワイト」チームでした。両チームの皆さん、おめでとうございます。



玉入れに夢中

一般の部で参加した「太極拳」チーム、組合せリーグでは五十三秒の成績を出すも、惜しくも予選敗退となっていました。

休憩中に今大会の感想を聞いたところ、「歳を忘れて夢中になりました。発表会にむけて良いウォーミングアップになりました」とコメントを頂き、実は二日後に発表会を控えている中でのチャレンジだったことが

その瞬間、彼らは体中で歓喜を表現していた。組合せ決定リーグ二十八秒、予選リーグ二十六秒と確実にアジャタのスキルを伸ばしていき、決勝戦は一般の部では本日最高タイムの十九秒。二位と僅差だっ

本日最高タイム

連覇を期待

たが、一般の部初代王者に輝いたのは「ラセルバロイ パパ、s」チーム。

彼らは、子どものサッカーチームの保護者同士で構成されたチームだ。

「チームワークの良さが今回の勝因です」と彼らは言う。

個人の技術は勿論だが、仲間との連携も大事なサッカーのように、チームワークの良さが勝利を掴んだのだらう。

彼らには、次の大会でも優勝を狙っていただきたい。連覇を期待している。



アジャタとは？

公式競技の玉入れのこと。
全日本玉入れ協会
(All Japan Tamaire Association)の
アルファベットの頭文字を
とってアジャタと呼ぶ

分かりました。太極拳の皆さん、発表会、頑張ってくださいね。

他のチームからも「普段参加している教室で、時々アジャタをしていました」や「なかなか入らないので、たくさんしやがみました。明日の筋肉痛が怖いですね」といった声を沢山いただきました。

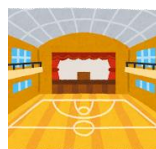


した。アジャタは老若男女、誰でも楽しめる競技です。ずっと笑顔でいられること間違いなしのアジャタ。やらないなんてもったいない！



2019年度

塩釜ガス体育館 事業のお知らせ



対象者：一般成人の男女
実施日：4月～3月
曜 日：水曜日
時 間：10:00～11:15
回 数：36回
定 員：なし

ボールで健康教室

対象者：2歳～4歳の親子
実施日：5月～12月
曜 日：金曜日
時 間：10:00～11:30
回 数：20回
定 員：40組

親子ふれあい スポーツ教室

対象者：年中・年長児
実施日：5月～7月
曜 日：水曜日
時 間：15:30～16:45
回 数：8回
定 員：30名

幼児スポーツ教室

対象者：一般成人の男女
実施日：4月～3月
曜 日：月曜日
時 間：10:00～11:30
回 数：35回
定 員：100名

3B 体操教室

3B 体操の効果

年齢性別問わず「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、楽しめるように考案された健康体操です。



ルディックウォーキング

対象者：一般成人の男女
実施日：4月～3月
曜 日：土曜日
時 間：10:00～12:00
回 数：6回
定 員：15名

ウォーキングの効果

性別、年齢に関係なく行うことができ身体への負担も少ない！他の有酸素運動に比べ、疲労度が少なく継続しやすい。特に、生活習慣病に関わりが深い、内臓脂肪に効くと言われています。生活習慣病の予防にもなりますね。

親子で遊ぼう！ 年少くらぶ

対象者：年少児と親
実施日：6月～7月
曜 日：木曜日
時 間：15:45～16:45
回 数：7回
定 員：40組



シニアスポーツ教室

対象者：55歳以上の男女
実施日：5月～2月
曜 日：水曜日
時 間：13:30～15:00
回 数：20回
定 員：60名

父と母のバドミントンレッスン

対象者：一般成人の男女
実施日：5月～7月
曜 日：水曜日
時 間：19:15～20:45
回 数：8回
定 員：20名

家族みんなでスポーツ DAY

対象者：家族・親子・兄弟姉妹他
実施日：4/20・6/22・8/17・
1/11・3/21 他
曜 日：土曜日
時 間：9:00～11:45 他
回 数：年5回
定 員：なし



小学生スポーツ教室

対象者：小学3・4年生
実施日：5月～10月
曜 日：木曜日
時 間：17:00～18:15
回 数：18回
定 員：30名

対象者：小学1・2年生
実施日：5月～7月
曜 日：月曜日
時 間：16:15～17:30
回 数：10回
定 員：40名

お問い合わせは



※この他にも、たくさんの教室やイベントを随時紹介していきます。
教室の日程など変更する場合がありますので、ご了承ください。
参加費・日時など不明な点がある際は、下記までお問合せください。
＜問い合わせ先＞塩釜市体育協会（塩釜ガス体育館）

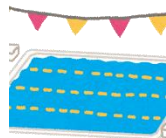
TEL022(362)1010 FAX022(362)1099





2019年度

塩竈市温水プール 事業のお知らせ



水泳教室

「初級」 定員8名

水慣れからキャッチアップ
クロールまでの練習

月曜日 13:30~14:20
水曜日 18:30~19:20
木曜日 10:00~10:50
金曜日 13:30~14:20
土曜日 10:00~10:50

「中級」 定員10名

グライドキロールと背泳ぎの練習

月曜日 10:00~10:50
月曜日 18:30~19:20
水曜日 13:30~14:20
金曜日 11:00~11:50



「上級」 定員10名

平泳ぎとバタフライの練習

月曜日 11:00~11:50
木曜日 13:30~14:20
金曜日 10:00~10:50
金曜日 18:30~19:20



「マスタース（初級）」

定員10名

四泳法及び個人メドレーの練習、
合計800m程度の練習

水曜日 10:00~10:50
木曜日 18:30~19:20
土曜日 13:30~14:20

「マスタース（中級）」

定員10名

四泳法及び個人メドレーの練習、
合計900m以上の練習

水曜日 11:00~11:50
土曜日 14:30~15:20

水泳の効果

有酸素運動・筋力トレーニングの
要素を兼ね備えている！
水の抵抗に対して泳ぐので、普段
使っていない筋肉も使いやすくなる！
全身の筋肉を使うのでカロリー
消費率も高い！

「基本編」

定員20名

水慣れ中心のその場で手足の動かし方、
呼吸を意識した運動、道具などを使用し、
水の抵抗を利用しながらの水中の運動

月曜日 14:30~15:15
土曜日 11:00~11:45

「ウォーキング& ジョギング編」

定員20名

ウォーキングやジョギングをメインに、
有酸素運動やダッシュ系を取り入れた
水での運動

金曜日 14:30~15:15

水中運動教室

「持久力編」

定員20名

ウォーキング中心に
メリハリのある運動を取り入れ、
スタミナをつける水での運動

木曜日 14:30~15:15
土曜日 18:30~19:15

「筋トレ編」

定員20名

水の抵抗を利用し、多彩なウォーキングや
道具を使用しながらの水での筋トレ運動

水曜日 14:30~15:15

アクアビクス

定員20名

音楽に合わせての水での運動

木曜日 11:00~11:45



ヨーガ教室

定員20名

心身のバランスと柔軟性を高める

月曜日 10:00~11:00
木曜日 19:00~20:00

水中運動の効果

水中でじっとしているときには
浮力が働き、筋肉にはあまり負荷がかか
らない。運動を始めると、水の抵抗を受
け、この水の抵抗が筋肉に適度な負荷を
与え、筋トレ効果が生まれるのです。

教室受講の全て！

- 対象者は16歳以上の男女です。
- 登録制（登録料無料）となっており、一回の登録で全ての教室が受講可能。
- 登録には印鑑が必ず必要ですので、ご持参ください。
- 電話等での申込み、予約は出来ません。
プール受付窓口へ直接お申し込みください。
- 受講料金は1回600円です。
他にも5枚綴りで3,000円の受講回数券も販売しています。

お問い合わせは 塩竈市温水プール TEL022-363-4501



スポーツえんじょいふる

おらほの☆お元気さんたち

基礎重視 個々のスキルを磨く



団体名：塩釜バスケットクラブ
代表者名：佐々木信行
活動日：月・木（中学生・一般対象）
金（小学生対象）
活動場所：月・金→三小／木→三中
活動時間：19：00～21：00
興味のある人はいつでも見学OK！

今回の取材先「塩釜バスケットクラブ」は、平成十五年に中学生の指導から始まったクラブで、現在では小学生四十名・中学生三十五名・一般十五名のクラブにまで成長。今回は、小学生の練習時に取材に行きました。

十九時の体育館開放時間を迎えると、子どもたちは待っていたかのように、体育館へ飛び込み、手分けして準備に取り掛かります。ゴールを出したりタイマーの準備をしたり、始まる前のモップがけも子どもたちが率先して行っていました。徐々に生徒が増えてくると走り出したり、ボールを持ってシュート練習したりと、待ちきれない様子が見てとれました。

「バスケットって楽しい？」と質問すると、「楽しいよ」と顔よりも大きいボールを抱えて答えてくれた子がいました。

このクラブは『チームを作るのではなく、バスケットを通して、個人的なスキルをあげていく』が



指導者紹介↑
左側から
佐々木信行コーチ
佐藤孝幸コーチ

楽しくバスケットボールをやってください

モットー。年齢にかかわらず、個人の意思を尊重させながら、バスケットボールの基本を教えることをコンセプトにしています。交流会以外の対外的な試合がないということも、このクラブの持ち味です。

さて、今回の取材中、今年度の卒業生に話を聞くことが出来ました。「良かったことと言えば、学校の体育で自慢できることですね。あとは、いろんな学校の子と仲良しになれるところかな」とのこと。他にも小学校低学年の保護者の方からは「子どもが金曜日を本当に心待ちにしています」といった声も頂きました。取材中も、子ども達が笑顔で楽しく練習していることに、このクラブの良さを感じました。



Looking back at the last year of activity

平成30年度
活動報告

- 4月・ノルディックウォーキング講習会
- 5月・春薫る浦戸島めぐりウォーキング
- 6月・多賀城史跡めぐりウォーキング
- ・普通救命講習会 in ユーブル
- 7月・小学5・6年生サマートライスクール
- ・四季のイベント「七夕」
- ・じゃぶじゃぶウィーク
- 8月・中学生バドミントン講習会
- 9月・親と子のチャレンジスクール
- ・日本卓球男子ナショナルチーム
塩竈合宿～wasurenai3.11
- ・2018リレーフェスティバル
- ・千葉真子ふれあいランニングフェスタ in 塩竈

- 10月・岩出山めぐり旅ウォーキング
- ・四季のイベント「ハロウィン」
- ・父と母のバドミントンレッスン
- 11月・第2回ふれあいスポーツイベント
- チームワークスポーツ大会
- ・小学生のための健康増進・体力づくり事業
- 12月・とっても簡単！ボールでエクササイズ
- 1月・第15回水泳記録会
- ・四季のイベント「お正月」
- ・キッズトレーニング
- 2月・父と母のバドミントンレッスン
- 3月・四季のイベント「ひな祭り」



編集後記

年度が変わり、新元号発表までの時間が刻一刻を迫っている中、みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

年度初めは、何かに挑戦したくなりますよね。

そんな貴方には、塩釜ガス体育館や塩竈市温水プールで開催している教室がお勧めです。たくさんの方の教室の中から、自分にあったものを選んで、今年こそ運動不足解消だ！

PEN☆Y

編集・発行

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユーブル)内

住所 〒985-0006

宮城県塩竈市宇杉の入裏 39-173

電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281

E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp

ホームページが
新しくなりました

塩釜市体育協会

検索

