

# 適切なアドバイスに感謝して

小椋久美子ふれあいスポーツフェスタin塩竈



春の陽気が感じられたその日、塩釜ガス体育館の第一競技場では、シャトルを打つ音が響いていました。

美しいフォームが 武器になる

去る平成三十年三月三日、塩釜ガス体育館において、一流アスリート誘致先導事業実行委員会主催の「小椋久美子ふれあいスポーツフェスタin塩竈」が開催されました。我が、特定非営利活動法人塩釜市体育協会は共催として、また、塩釜市バドミントン協会は協力として参加です。



市内小・中学生・一般を対象に行われたこのイベントには、一〇〇名近い方が参加され、小椋さんの模範試合や技術練習、質問コーナーで楽しいひと時を過ごしました。さて、よく「見るのも勉強」と言います。模範試合では試合もさることながら、バレーのような美しいフォームに驚きました。無駄のないフォームだからこそ、次の動作に移るのも早いのだと思います。自分の

↑小椋久美子さん

- ・2007年世界選手権 第3位
- ・2008年北京五輪 5位入賞
- ・全日本総合バドミントン選手権 5連覇
- ・スポーツキャスター/バドミントン解説者

フォームを見つめなおす、良い機会になったことでしょう。今回、参加者からは「一人一人と打ち合いをしてくれて嬉しかった(中学・女)」に技術指導の方が上手でとても勉強になった(中学・男)等の喜びの声がたくさん聞こえました。今後の活動に是非、役立ててほしいと思います。



# 体協スポーツニュース

## スポーツ広報委員会

平成30年  
4月号  
Vol. 34

真っ青な空が広がったその日、平成30年3月24日、塩釜ガス体育館にて、公益財団法人日本オリンピック委員会主催の「オリンピックデー・フェスタ in 塩竈」が開催され、6名のオリンピックが、ここ、塩釜に来てくれました。

参加者は「赤・青・黄・緑・黒」の5色にチーム分けされ、アジャタや小玉まわし等、色々なスポーツプログラムに挑戦です。

手を繋いで鬼ごっこをする「手つなぎ鬼」は二人の息が合わないと、なかなか上手く逃げられないし、また、自分よりもはるかに大きい玉を転がす「大玉ころがし」では、前が見え辛いまま玉を転がすので、参加者よりもターン用の目印を持つスタッフの方がドキドキしていたのではないのでしょうか？

閉会式終了後はハイタッチとサイン会も行われ、オリンピックの前には長蛇の列が



## オリンピックと笑顔で交流

オリンピックデー・フェスタ in 塩竈

出来ていましたが、真摯に対応する姿を見て、流石はオリンピックに出るだけあるなと思いました。

参加者に感想を聞いたところ「スキーマの堀島選手に会えて嬉しかった」や「手つなぎ鬼とアジャタが楽しかった」「親子で参加とあったが、大人は子どもが運動するのを見ているだけだと思って甘く見ていた。大人にはハードだったが、楽しかったし、また来て欲しい」とのコメントが返ってきました。この貴重な経験は、親の心にはもちろん、成長未知数の子ども達にも素敵な記憶として残ることでしょう。

そして5年後10年後に、この子ども達の中から新しいオリンピックが生まれると嬉しいですね。

来塩された  
オリンピックの  
方々です



平成30年度

# 塩釜ガス 体育館 教室紹介



今年度も幅広い世代の皆様に参加していただけるように、たくさんの教室を行う予定です。さて、気になる教室は見つかりましたか？

## 通年開催の教室

毎年、たくさんの方が参加しています。  
体力向上・運動不足解消・仲間づくりにいかがですか？

教室名	対象者	曜日	時間	定員
3B体操教室	一般成人の男女	月	10:00~11:30	100名
ボールで健康教室	一般成人の男女	水	10:00~11:15	なし
シニアスポーツ教室	55歳以上の男女	水	13:30~15:00	60名
からだ改善エクササイズ	一般成人の男女	木	19:00~20:15	なし



## 親と子のチャレンジスクール

対象者：小学生と親  
定員：25名  
実施日：8月~10月  
曜日：水曜日  
時間：19:00~20:30

大きくなると一緒に運動する機会が減りますよね。だからこそ、これはチャンスです！何にチャレンジするかは、ヒ・ミ・ツ

## 親子ふれあいスポーツ教室

対象者：2歳~4歳の子と親  
定員：40組  
実施日：5月~12月  
曜日：金曜日  
時間：10:00~11:30

対象者：一般成人の男女  
定員：20名  
実施日：4月~3月(月2回)  
曜日：木曜日  
時間：10:00~11:15

## セラバンドで筋力アップ

対象者：一般成人の男女  
定員：20名  
実施日：4月~3月(月4回)  
曜日：木曜日・金曜日  
時間：10:00~11:15

## バランスボールでエクササイズ



## ヘルテックウォーキング

対象者：一般成人の男女  
定員：15名  
実施日：4月~3月  
(年度中6回開催)  
曜日：木曜日・土曜日  
時間：10:00~12:00

対象者：家族・親子・兄弟姉妹他  
定員：なし  
実施日：4/14・6/23・7/28  
8/18・11/17・1/12  
曜日：土曜日  
時間：9:00~11:45  
※8/18のみ 17:00~20:00

専用のポイントカードがあるよ。  
年間6回開催のうち、4回参加すると景品がもらえちゃう！

平成30年4月14日(土)  
9:00~11:45  
参加費：大人250円  
子ども150円  
持ち物：上靴・飲み物

## 家族みんなでスポーツDAY

開催間近!

## お知らせ

大好評の、幼児や小学生を対象にした「スポーツ教室」や「ウエイトトレーニング教室」「体質改善ヘルシー教室」も開催予定です。詳しくは各教室の要項をご確認ください

※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

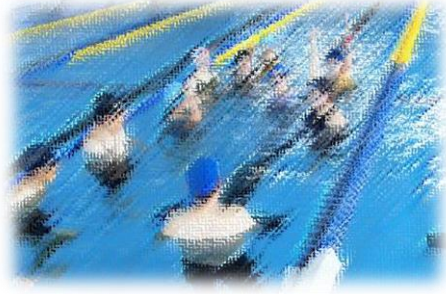


平成30年度

# 塩竈市温水プール 教室紹介



日頃の運動不足やストレスを解消し、健康維持、増進の手助けをするとともに、教室を通して参加者同士の交流を図ります！



## アクアビクス

(定員 20名)

音楽に合わせての水中での運動

- ・木曜日 11:00～11:45 教室開始4月5日～
- ・木曜日 19:30～20:15 教室開始4月5日～

夜間のアクアビクスが5年ぶりに復活！

水泳初心者から上級者まで参加できる、教室設定になっております。

## 水泳教室

<b>初級</b> (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	・水曜日 18:30～19:20 ・木曜日 13:30～14:20 ・土曜日 10:00～10:50	教室開始4月4日～ 教室開始4月5日～ 教室開始4月7日～
<b>中級</b> (定員 10名) グライドクロールと背泳ぎの練習	・月曜日 10:00～10:50 ・水曜日 10:00～10:50 ・木曜日 18:30～19:20 ・金曜日 13:30～14:20	教室開始4月2日～ 教室開始4月4日～ 教室開始4月5日～ 教室開始4月6日～
<b>上級</b> (定員 10名) 平泳ぎとバタフライの練習	・水曜日 13:30～14:20 ・木曜日 10:00～10:50 ・金曜日 18:30～19:20	教室開始4月4日～ 教室開始4月5日～ 教室開始4月6日～
<b>マスタース<sup>®</sup> (初級)</b> (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	・月曜日 18:30～19:20 ・金曜日 10:00～10:50	教室開始4月2日～ 教室開始4月6日～
<b>マスタース<sup>®</sup> (中級)</b> (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	・月曜日 19:30～20:20 ・金曜日 11:00～11:50	教室開始4月2日～ 教室開始4月6日～

## 水中運動教室

大人気の水中運動教室が、力を入れたい部分を集中して運動出来るようにリニューアルしました！

<b>基本編</b> (定員 20名) 水慣れ中心にその場での手足の動かし方や呼吸を意識した運動	・月曜日 11:00～11:45 ・水曜日 19:30～20:15 ・土曜日 11:00～11:45	教室開始4月2日～ 教室開始4月4日～ 教室開始4月7日～
<b>筋トレ編</b> (定員 20名) 水の抵抗を利用したウォーキングや道具を使った水中での筋トレ	・木曜日 14:30～15:15 ・金曜日 19:30～20:15	教室開始4月5日～ 教室開始4月6日～
<b>持久力編</b> (定員 20名) ウォーキング中心にメリハリのある運動で、スタミナをつける	・水曜日 14:30～15:15 ・土曜日 19:30～20:15	教室開始4月4日～ 教室開始4月7日～
<b>ウォーキング&amp;ジョギング編</b> (定員 20名) 有酸素運動やダッシュ系を取り入れた運動	・水曜日 11:00～11:45 ・金曜日 14:30～15:15	教室開始4月4日～ 教室開始4月6日～



## ヨガ教室

(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 教室開始4月2日～
- ・木曜日 19:00～20:00 教室開始4月5日～

## 簡単ストレッチ&水中運動教室

(定員 20名)

軽運動場とプールを利用した運動

- ・月曜日 13:30～14:30 教室開始4月2日～

去年の短期事業が通年事業の仲間入りです！

## 教室を受講するには？

- 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頂けます。
- 登録には**印鑑**が必ず必要ですので、ご持参ください。
- 電話等でのお申込み、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→塩竈市体育協会(塩竈市温水プール) TEL022(363)4501



# おらほの☆お元気さん



遠藤 幸子さん (68)

塩釜ガス体育館で月二回、手芸サークルを開いています。サークル名は「とんぼの会」。

知っていますか？とんぼって前進し  
かない、後退はしない生き物なんです。  
常に前に進む「とんぼ」にあやかって  
付けました。おかげ様で、先日開  
いた作品展では一〇〇名以上の方が  
見に来て下さってとても嬉しかったで  
す。また、三〇年以上続けている卓球  
は、身体を動かしてリフレッシュする  
ことも魅力ですが、なにより仲間と本  
音で喋れるのが楽しみです。

以前は引込み思案で、他の方とお  
しゃべりするなんて、私には高いハ  
ドルでした。しかし、長年やってきた  
水道とガスのメーター検針では、その  
家の人や知り合いに声をかけられるこ  
ともしばしば。そのせいか、誰とでも、  
すぐおしゃべりができるようになりま  
した。

そして最近、特に大事にしているの  
は「ときめき」です。例えばパッチワ  
ークの柄の組合せが綺麗だった時に発  
動します。氷川きよしさんの  
コンサートでも間違いなく発  
動しますね。いくつになっても  
も女ですものね。

## ○少林寺拳法教室

対象：小学1~6年男女  
練習日程：水曜日 午後5時~7時  
申込受付：練習時間に直接体育館に  
おいでいただくか、  
問合せ先に連絡願います。  
会費：月額3,000円  
問合せ：TEL 090-9637-8079(土佐)

## ○塩釜ジュニアスイミングクラブ

対象：幼児(3歳以上)~中学生男女  
練習日程：月・水コース(週2回)/土コース(週1回)  
時間：午後4時~5時/午後5時~6時  
申込受付：練習時間に塩釜市温水プールの施設内に本クラブの  
受付を設けてありますので直接申し込みください  
月謝：月・水コース3,500円/土コース2,500円  
問合せ：塩釜水泳協会 TEL 090-2956-0032

## ○バドミントンレッスン ジュニアスクール

対象：①小学3~4年生(9時~10時30分)  
②小学5~6年生(10時30分~12時)  
申込受付：4/28(土)午後2時~2時30分  
塩釜ガス体育館2階研修室  
参加費：6,000円  
問合せ：塩釜市バドミントン協会  
TEL 090-9744-1620(遠田)

特定非営利活動法人  
塩釜市体育協会  
加盟単位協会主催  
平成30年度教室紹介

## ○塩竈柔道教室

練習日程：土曜日 午後1時~5時  
入会金2,000円  
月謝：幼児1,000円  
小学生2,500円  
中学生1,500円  
問合せ：塩竈柔道協会(仁接管院内)  
TEL022-362-1046

## ○剣士大募集

稽古日：火曜日・木曜日 18時~19時  
会費：月額3,000円  
場所：塩竈神社第二駐車場の下にある剣道場  
問合せ：塩竈剣道連盟・尚武殿一森山道場  
TEL 090-6789-0050(千田)

## ○塩竈市

### ミニバスケットボール教室

対象：小学3~6年男女  
申込受付：4/28(土)午後2時~3時  
塩釜ガス体育館2階研修室  
参加費：6,000円  
問合せ：塩竈市バスケットボール協会  
事務局(有)センダイ内  
TEL 022-364-0339(佐々木)

## ○小学生からて教室

申込受付：4/28日(土)午後2時~4時  
塩釜ガス体育館2階研修室  
受講料：入会金2,000円  
月謝3,000円  
問合せ：塩竈市空手協会  
TEL 022-367-1436  
090-6250-1879(佐々木)



# 平成29年度 特定非営利活動法人塩釜市体育協会 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
  - 小学生バドミントン体験会
- 6月・ジュニアバドミントン教室
  - パナソニック復興支援スポーツ交流会 in 塩竈
- 7月・多賀城史跡めぐりウォーキング
  - 四季のイベント「七夕」
- 8月・中学生バドミントン体験会
  - とっても簡単！ボールでエクササイズ
- 9月・親と子のチャレンジスクール
  - 2017 ユーブルリレーフェスティバル

- 10月・とっても簡単！セラバンドで筋力UP
  - みんなで体力測定
  - 四季のイベント「ハロウィン」
- 11月・チームワークスポーツ大会
  - 普通救命講習会 in ユーブル
- 12月・簡単ストレッチ&水中運動教室
  - 1月・家族みんなでスポーツDAY お正月バージョン
  - 第14回水泳記録会
  - トレーニング&ストレッチ講習会
  - 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☆  
そろそろ塩釜にも  
春の便りが聞こえて  
来る今日この頃、いか  
がお過ごしですか？  
四月は何事も新し  
く始めるのに丁度い  
い季節ですよ。

塩釜市体育協会も  
新しい教室をたくさ  
ん準備して、皆様の来  
館をお待ちしていま  
す。

エンジョイスポーツ  
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 宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173  
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281  
E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索