

新年度 新しいことにチャレンジ

→ 昨年度の事業の様子です。



皆さんは運動をしていますか？
近年の健康志向により、老若男女問わず運動を始める方が増えています。体育館・プールはもちろん、グラウンドや公園で運動したり、教室やイベントに参加したり、始め方や競技、種目は多岐に渡ります。

自分に合った運動の仕方を見つける

ところで、運動には「集団運動」と「個別運動」があり、集団で運動している方は個別で運動している方よりも、様々な効果が得られると言われていきます。例えば「複数の人と会話することで新しいネットワークが築ける」「仲間同士で励まし合えるのでモチベーションを維持できる」などです。

もちろん一人（個別）で黙々と運動するほうが自分には向いているという方も中にはいます。自分に合った運動の仕方を見つけてみてください。

さて、上記には塩釜市体育協会の昨年度の活動の様子を、また、下記と次ページには、令和七年度に予定している教室の一部を掲載しました。当協会の教室では、たくさんの方と出会い、楽しく運動することが出来ます。もうすでに運動をしている方も、今年から始めようかなと考えている方にもおススメです。

この春、新しくチャレンジしたいと考えている、そのあなた！是非、ご参加下さい。



令和7年度 塩釜ガス体育館 開催教室

例年、あっという間に定員になってしまう教室ばかりです。この他にも楽しい事業を計画中です。ホームページやSNSでも情報を発信していきますので、チェックをお願いします。

教室名	対象	曜日	時間
親子ふれあいスポーツ教室 参加費 5,500 円（全 8 回）	親と子（2 歳～4 歳） の 2 人 1 組	木	10:00～11:30
幼児スポーツ教室 参加費 5,500 円（全 8 回）	年中～年長児	水	15:45～17:00
小学生スポーツ教室 参加費 6,500 円（全 10 回）	小学 1～2 年生	月	16:15～17:30
	小学 3～4 年生	木	17:00～18:15
	小学 5～6 年生	木	17:00～18:15
3B 体操教室 参加費 6,500 円（全 10 回）	一般	月	10:00～11:30
シニアスポーツ教室 参加費 11,000 円（全 18 回）	65 歳以上	水	13:30～15:00
一般バドミントン教室 参加費 9,000 円（全 10 回）	高校生以上	月	19:15～20:45

初心者のためのヨガレッスン

対象：一般成人
定員：15 名程度
料金：850 円
日時：4 月 26 日（土）
10:00～11:15



リフレッシュヨガ

対象：一般成人
定員：15 名程度
料金：850 円
日時：5 月 19 日（月）
10:00～11:15

メンズヨガ

対象：一般成人
定員：15 名程度
料金：850 円
日時：5 月 8 日（木）
19:30～20:30



< お問い合わせ >

〒985-0075 塩釜市今宮町9-1
塩釜ガス体育館内 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
TEL: 022-362-1010 / FAX: 022-362-1099

次ページ
へ続く
←



塩釜ガス
体育館の
QRコードは
こちら
←←←



令和7年度 塩竈市温水プール 開催教室



塩竈市温水プールで行う下記の教室は全教室「月会費制」で通い放題。
右記のコースより選択してください。他にもお子様を対象としたジュニア
スイミングや選手育成もご用意しております。
新年度が始まる春！新しいことを始めてみませんか？

教室名	場所	対象	曜日	時間
水泳教室	プ	18歳以上の男女	月/水/木/金	曜日で時間が変わります。
マスターズ教室	プ		月/水/金	
一般水中運動教室	プ		金/土	
ヨガ教室	軽		月/水/金	
初心者水泳教室	プ		土	10:00～10:50
アクアビクス	プ		木	11:00～11:45
ととのう筋膜ローラー	軽	年少～年長	木	18:00～18:50
ボクシングエクササイズ	軽		水	18:30～18:45
キッズダンス（幼児）	軽	小1～小4	土	15:30～16:15
キッズダンス（児童）	軽			16:30～17:30

場所：プ→プール/軽→軽運動場

○成人向けコース○

会員区分	対象	月会費
マスター フィットネス コース	18歳以上 (高校生以上)	8,000円
マスターシルバー コース	65歳以上	6,800円
フィットネス コース	18歳以上 (高校生以上)	5,500円
シルバーコース	65歳以上	4,600円
ナイトコース	18歳以上 (高校生不可)	4,600円

○ジュニア向けコース○

会員区分	対象	月会費
塩釜ジュニア スイミングクラブ	3歳～ 中学生	週1 3,500円 週2 4,500円
キッズダンス	年少～ 年長 小1～ 小4	4,400円

○競技者向けコース○

会員区分	対象	月会費
選手育成コース	高校3年生 まで	8,500円

< お問い合わせ >

〒985-0006 塩竈市字杉の入裏 39-173

塩竈市温水プール内 塩釜市体育協会・フクシ・エンタープライズ共同事業体

TEL: 022-363-4501 / FAX: 022-366-0281



塩竈市
温水プールの
QRコードは
こちら
←←←

令和7年度 スポーツソシおがま 開催教室

「スポーツソシおがま」は会員制の教室です。
年会費を納めると下記教室や、今後、予定されている教室に
会員価格で受講することができます。

また、今年は年会費を **大幅ダウン!**
より、入会しやすくなりました。



↓↓ < 年会費 > ↓↓

対象	年会費	有効期限
大人 (18歳以上)	1,000円	入会月より1年間有効
小/中/高校生	500円	令和7年4月～ 令和8年3月まで有効

教室名	対 象	曜日	時 間	参加費	
				会 員	非会員
NEW！ からだ改善エクササイズ	18 歳以上	月	19:30～20:15	650 円	850 円
ボールで健康教室		水	10:00～11:00		
セラバンドで筋力 UP		金	10:00～10:45		
レッツ！トライ教室		開催要項をご確認ください			
ノルディック ウォーキング		開催要項をご確認ください			
小学生 バスケットボール教室	小学 3～6 年生	土	15:00～17:00	6,000 円 (全 12 回)	会員のみの 受講可
小学生 ソフトテニス教室	小学 3～6 年生	木	18:30～19:45	3,000 円 (全 6 回)	
小学生バドミントン教室 ※第 1 期は 6 年生が対象です	小学 3～6 年生	土	9:30～11:00	3,000 円 (全 6 回)	

Coming soon!

スナックゴルフ

対象：どなたでも
時間：15:30～17:00
定員：20名
料金：会 員 2,000円
非会員 3,000円

春のウォーキング

対象：どなたでも
時間：9:30～12:30
定員：30名程度
料金：会 員 500円
非会員(大人) 1,500円
非会員(高校生以下) 1,000円

< お問い合わせ >

〒985-0075 塩竈市今宮町9-1

塩釜ガス体育館内 総合型地域スポーツクラブ スポーツソシおがま

TEL: 022-362-1010 / FAX: 022-362-1099



スポーツソシ
おがまの
QRコードは
こちら
←←←

体力・運動能力の低下に歯止めをかける

令和6年度
塩竈市アフター
スクール事業
わくわく遊び隊

遊ぶ機会の確保 提供が急務

わくわく遊び隊の活動は、塩竈市アフタースクール事業の一環として、体育協会に委託されている事業です。他の自治体には見られない塩竈市独自の取組です。

わくわく遊び隊の活動は平成二十八年玉川小学校から始まり、翌年二十九年には市内六小学校で実施し、八年を経過しました。令和六年度は二三名の参加があり、八年間の総数は二一三六名となりました。毎年、市内六小学校の一年生から三年生の在籍数の二二二一、二五五の児童がわくわく遊び隊の活動に参加しています。近年の子どもの生活環境に目を向けると、運動量の減

少、食生活の変化、生活習慣の乱れなどから、体力・運動能力の低下が大きな社会問題となっています。また、異学年交流、地域での集団遊びも減少し、仲間づくり、コミュニケーション能力が著しく低下しています。今こそ、地域、家庭、学校が手を携えて「遊ぶ機会を確保し提供してあげること」が急務だと

思っています。その中で、わくわく遊び隊の役割はとても大きいと感じています。

令和六年度のわくわく遊び隊の活動について、二月初旬にアンケート調査を実施しています。その結果（抜粋）を左記でお知らせします。調査結果から、わくわく遊び隊の目標である「体力向上（運動意欲含む）」及び「放課後の居場所づくり」については、概ね達成できていると捉えています。

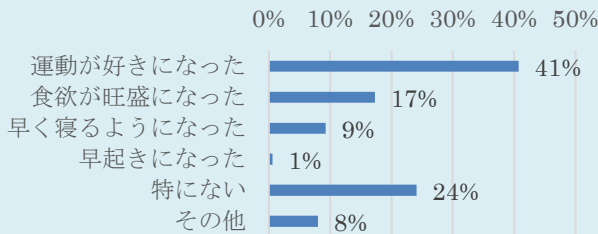
（文責…
わくわく遊び隊
統括コーディネーター
桂島晃）



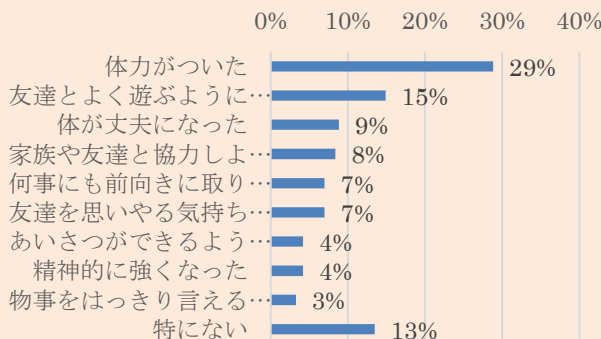
活動の様子：跳び箱にもTRY！→

令和6年度 アンケート結果報告

生活習慣の変化について



子どもの成長について



↑活動の様子：たくさん体を動かしています↑

わくわく遊び隊では色々な鬼ごっこをするのが楽しかったです。フリスビーや紙飛行機を作ったり、お手玉やけん玉でも遊びました。今年、4年生になるので、わくわくの活動に参加できなくなるけど、新しく始まるクラブ活動を楽しみたいと思います。

<玉川小 3年女子>

近所の友達など、学年をこえて色んな子と遊んでみる経験や、親同士の関係を介さず、子供同士で友達を作る機会が少ないので、とても良いと思います。

<月見小 保護者>

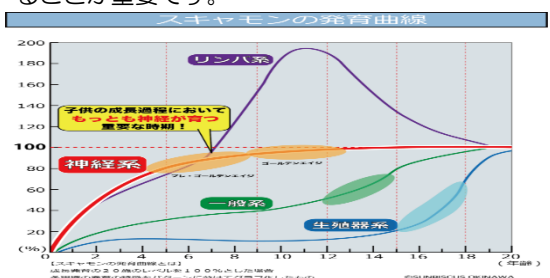
放課後、友達と気軽に外遊びをする事がなかなか難しくなった現在、このような運営はとても有り難く感じます

<第三小 保護者>

3年間、わくわくの活動を通してできるようになったことが二つあります。体育の授業で一番苦手だった跳び箱が飛べるようになったこと、ボールが上手に投げられるようになったことです。わくわくに参加して良かったなと思いました。<第二小 3年女子>

運動能力が最も発達しやすい時期 ＜ゴールデンエイジとは？＞

9歳～12歳頃をさし、この時期に運動経験を積むことで、飛躍的に運動能力が向上するといわれています。神経機能は5歳頃までに80%、12歳頃にはほぼ100%形成されていると提唱しています。わくわく遊び隊に参加している子どもたちの年齢である5歳～8歳はプレゴールデンエイジ期といわれ、あらゆる運動や遊びを体験させることが重要です。



図：サンビスカス沖縄 HP より <https://sunbiscus.com/>

子ども&保護者の声





令和7年度 加盟単位協会 主催教室 生徒募集!



<小学生からて教室>

主催：塩竈市空手協会 全日本剛柔流鹽竈宏武会
対象：小学1～6年生
曜日：月・土（稽古表あり）**空手道の稽古を通じて
時間：17：30～19：00 礼儀や基本的な技術を
回数：週1回 身につけよう！**
定員：10名
場所：塩釜ガス体育館 第二競技場
受付日時：5/10（土）16：30～
塩釜ガス体育館第二競技場にて
問い合わせ：佐々木 携帯 090-6250-1879
携帯 090-8781-9186

<尚武殿一森山道場・剣道教室>

主催：塩竈剣道連盟
対象：小学生～中学生
曜日：火・木
時間：小学生 18：30～19：30
中学生 19：30～20：30
回数：週2回
定員：なし
場所：尚武殿一森山道場（塩竈神社の境内内）
受付日時：教室内にて随時
問い合わせ：令和7年度後援会会長
小野寺 090-3750-6907

**技や体力はもちろん
人として
成長することも
目指します！**

<塩竈柔道教室>

主催：塩竈柔道協会
対象：幼児～中学生 ※高校生/一般はお問い合わせ下さい
曜日：土（日程表あり）
時間：13：00～17：00
回数：週1回
定員：なし
場所：塩釜ガス体育館 第二競技場
受付日時：教室内にて随時
問い合わせ：塩竈柔道協会（仁接骨院内）
022-362-1046

**柔道を通して
丈夫な体と
強いココロを
作ります！
初心者大歓迎！**

<少林寺拳法教室>

主催：塩釜旭スポーツ少年団
対象：小学1～6年生
曜日：水
時間：17：00～19：00
回数：週1回
定員：なし
場所：塩釜ガス体育館 第二競技場
受付日時：教室内にて随時
問い合わせ：土佐 携帯 090-9637-8079

**鍛えよう！心と体！
小さなことに全力で
取り組む子になろう
随時、見学/体験を
受付中！**



ニュースポーツ用品を紹介 vol.4

カローリング



室内でもカーリングが楽しめるように、日本で考案されたニュースポーツ。ジェットローラーといわれるストーンをポイントゾーンに向けて投げ、相手チームと得点を競い合います。相手チームのジェットローラーを弾き飛ばすと一発逆転もあり得る刺激的なスポーツです。

ビーンボウリング



ビーンボウリングは、ピンの配列を横列にし、簡便化したものです。その名の通りピンにボールが当たると豆（ビーン）がはじけるように反転したり、自動的に戻る（リバウンド）ようになっています。コントロールやバランスを競うゲームで体格や体力に関係なく楽しめるスポーツです。

令和6年度 塩釜市体育協会 賛助会員のみなさま

（株）白寿殿／（有）フジサキ・スポーツ／遠藤（株）
（株）アリエージェンシー／東日本自動車学校／東陽防災設備（株）／（株）フクシ・エンタープライズ／
（株）高山／同和興業（株）塩釜営業所 順不同 ※掲載について承諾いただいた方のみ掲載しています

桜の季節を迎えました。
いかがが過ぎでしょうか。
塩釜ガス体育館・塩竈市温水
プールともに工事は続いて
いますが、創意工夫で営業
し、皆様の健康増進と体力向
上のお手伝いに励んで参り
ます。今年度も塩釜市体育協
会をよろしく願っています。
PEN☆Y

編集後記

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩釜ガス体育館内
住所 〒985-0075
宮城県塩竈市今宮町 9-1
電話 022-362-2101 FAX 022-362-1099
E-mail: taiikukan@np-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

X(旧 Twitter)はこちら↓
塩釜ガス体育館 塩竈市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページ



塩釜ガス体育館
Instagram

