

塩竈市体育館

ニュースポーツに触れてみよう！

平成17年2月26日(土)に塩竈市体育館で「ニュースポーツレクリエーションフェスティバル」が行われた。

競技場には、子供から大人まで楽しめるスポーツが数多く並び、多くの人がニュースポーツを楽しんだ。

体育館職員イチ押し卓球バレーは、世代や障害を越えて、卓球台を囲み、失敗しても励ましあい、時には協力体制が見られ、充実した時間を楽しんだようだ。

また、最後には「お楽しみ抽選会」があり、番号が読み上げら



あなたの体力年齢は？

10月11日(祝)、塩竈市体育館で市民の方々にスポーツに親しんでもらおうと「秋の運動会 塩釜スポリンピック」が開かれた。

「この運動会では、普段なかなかできない『体力測定』ができることあって、子供から大人まで多くの人が集まった。

健康に気遣っているという70代の男性は、「自分の体力が、今のどのくらいあるのが解って、おもしろかった。」と話していた。

《各種教室》

シニアスポーツ教室

55歳以上の方を対象にしたスポーツ教室です。「明るく楽しく」スポーツをしてみませんか？友達の輪も広がります。

児童スポーツ教室

小学生1～2年生を対象としたスポーツ教室です。学校の体育ではできないトレーニングなども行います。学区を越えた友情が芽生えます。

親子スポーツ教室

3～4歳の子と親のスポーツ教室です。また、親のみの運動も行えます。運動不足のお母さん、ぜひどうぞ。

3B体操教室

3B(ベル・ベルダー・ボール)を使用した運動です。音楽に合わせて体を動かす、人気の教室です。

障害者スポーツ教室

障害を問わず、誰でも楽しめるスポーツ教室です。リズム体操やレクリエーションスポーツとニュースポーツが楽しめます。興味のある方、募集中。

マイナスイオンたっぷり！！
10月23日(土)秋、真盛り。美しい紅葉の中でウォーキングを楽しもうと参加者は電車に乗り込んで。向かう先は奥新川。仙台駅から仙山線で約30分。作並を越えてすぐといつとろだろっか。
列車から降りると、目前には赤や黄に色づく山々が広がっていた。
豊かな自然の中をのんびりとウォーキングした後は、温かい豚汁でお出迎え。
紅葉の色づく山の中と静かに流れる川のほとりをのんびりウォーキングするこの企画。参加者は、素敵な景色を見せて頂きました。とても楽しかったです。」と声を揃えた。



塩竈市温水プール

(ユूपル)

プール恒例夏祭り！

7月19日(祝)、晴天。

この日、温水プールで「じやぶじやぶ祭り」が開催され、延べ676名が訪れた。

観る！！

「パールシンクロ宮城」の演技披露があった。かわいらしい演技や華やかな演技があり、会場は、拍手に包まれた。また、軽運動場では、「いそやまあかり太鼓」による演技披露があり、お祭りの雰囲気を感じることができた。

一歩外に出ると、おいしいそうなおいしいフリーマーケットや模擬店が並びました。

体験する！！

プール内では、音楽に合わせて体を動かすアクアビクスや滑り台を豪快に滑り降り、プールの中を走り抜ける速さを競うゲームなどが行われました。会場は、子供たちの歓声で包まれました。

大きな浮島に乗って、向こう岸までを一寸法師のように進みます。
「ああ、落ちそう…」



また、服を着たまま水に入る「着衣水泳体験」も行われ、身につけた物で浮く方法や、溺れた人を助ける方法などが指導された。

「日頃施設を利用して下さっている方々への感謝の気持ちを形にできた。利用者との交流が図れました。」

《各種教室》

水中ウォーキング

水の特性(水圧・抵抗・浮力)を利用して、体にやさしいストレッチやウォーキングの紹介をします。健康体力の維持増進を図ります。

水中運動

全く泳げない方でもご自分のペースで無理をせず楽しんで頂ける教室です。水の特性のもとで体を動かす、骨、関節、筋肉などの血液の流れを促進し、柔軟性を高めながら、健康の維持増進を図ります。

ポイントレッスン

各泳法のフォームチェック、もつてキレイに、もっと速く泳ぎたい等、更なる泳力向上を目指される方にお勧めです。

水泳教室

初心者はもちろん中級以上の方々も正しい泳法を学びながら、参加者の「ミニ」セッションを図り、日頃の運動不足を解消するとともに、健康維持増進を図ります。

《編集後記》

体協スポーツニュース第2号！！お待たせしました。今回は、体協の1年間を簡単に振り返ってみました。どうだったでしょうか？参加いただいたイベント・教室等ありましたでしょうか？

また、アドレステキス、
<http://www.c.marinet.ne.jp/~npostk/p/>
です。なかなかの自信作です。ぜひ！！