



体育館からのお知らせ

体育館では、

競技場の一般

開放のほかに、誰でも参加できるイベントや運動会、講習会などを開催していきます。今回は、その一部をご紹介します。

「私は、女優よ!」

運動をしたいけれど、何から始めたら良いかわからない。そんな方々に気軽に始められる運動として「ダンベル体操」の講習会が11月23日(火)勤労感謝の日に行われた。

講師は、(株)グラン・スポールのインストラクターである飛田 昭人(ひだあきと)氏と内丸 由美子(うちまる ゆみこ)氏。ダンベルの握り方から呼吸の仕方、注意点など丁寧な指導であった。

また、ダンベル体操だけでなく、正しいウォーキングの仕方やストレッチの仕方もあわせて指導していただき、飛田氏の「私は女優よ!という気持ちで歩いてください。」と言われると会場内に笑い声が響いた。徐々に背筋がのびたきれいな歩き方ができるようになってくると思わず拍手も起きた。

飛田氏は、「毎日の生活の中に、少しでも運動を取り入れましょう。」と訴えた。参加者は「とてもわかりやすく、楽しかった。継続していきたい。」と語り、早速、正しいウォーキングで歩いて帰るという参加者もおり、実のある2時間になった。



塩釜市内小学生100人が参加

11月13日(土)塩釜市内の小学生を対象とする「塩竈インターハイ開催記念新世紀・みやぎ国体開催記念 第14回小学生バドミントン大会」が行われた。

この大会は、平成2年にインターハイ、平成13年にみやぎ国体を開催したことを記念して開かれた大会で、今年で14回を数える。今年には、市内の小学生50組が参加した。

大会開催前には、2回の練習会が開かれ、塩釜市バドミントン協会の方々が講師となり、基本的な打ち方、ルールなどを親切に指導していた。ラケットに初めてさわったという1年生も参加して、夢中になってシャトルを追いかけていた。

一番の激戦区、6年生の女子の部を勝ち抜いたのは、塩釜二小の鈴木・都築組。会場内は、父兄や小学校の先生、友人たちの応援で大いに沸いた。

各学年優勝者は次の通りです。おめでとうございます。

- 《6年生男子の部》
木村・遠藤組(塩釜二小)
- 《5年生男子の部》
幕田・菅原組(塩釜二小)
- 《4年生以下男子の部》
菊池・菊池組
(塩釜二小、塩釜一小)
- 《6年生女子の部》
鈴木・都築組(塩釜二小)
- 《5年生女子の部》
高崎・遠藤組(塩釜杉小)
- 《4年生以下女子の部》
八島・高橋組(塩釜二小)



第2回 記録会

平成17年7月30日(日)

午前10時



口頃の練習の成果を發揮し自己記録に挑戦! 運動不足になりがちな時期に、体を動かしてみよう!! チャレンジタイムや参加賞書によるゲームなど... 楽しく参加しよう!!

- 受付期間 平成16年12月15日(水) ~ 17年1月15日(土)
- 参加料 高校生以上 5000円
- 小・中学生 3000円
- 3才以上の未就学児 2000円
- リレー(イチーム1種目) 4000円

個人種目	25m	50m	100m
板キック	○	-	-
自由形	○	○	○
背泳ぎ	○	○	○
平泳ぎ	○	○	○
バタフライ	○	○	○
個人メドレー	-	-	○
チャレンジタイム	○	-	-
リレー種目	-	-	100m
フリーリレー	-	-	○
メドレーリレー	-	-	○

何種目でも参加できます!!

参加費全責に記録証と参加記念品を贈ります!!

アクアビクス



アクアビクスは、単にカロリーを燃焼させるだけの運動プログラムではありません。水中でのダンス運動はカロリーが燃焼するスピードが速いので、運動と食事を併用しながら良い体形に達せようとしている人にとって、最適な運動です!!

毎週木曜日

★午前10時

★午後7時



編集後記

創刊号ということで、塩釜市体育協会を知って頂くこと、体育協会で行ったイベントや体育館、プールの紹介を掲載しました。表紙をご覧になってお気づきでしょうが、機関紙の名前がまだ決定していません。そこで皆さんに機関紙の名前を募集します。沢山の名前のご応募お待ちしております!!

《応募先》

塩釜市字杉の入裏39・173
塩釜市温水プールユープル内
「機関紙名称応募係」担当遠藤まで

《お問い合わせ先》
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
(塩竈市体育館内)
電話 362-2101
ファックス 362-1099