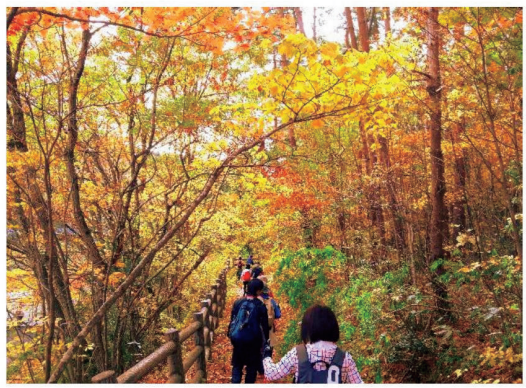
NPO法人
名取市体育協会広報紙
第17号
2017年12月発行

色鮮やかな山道を歩く

通年で行われているノルディックウォーキング教室【ハッピー★ノルディック】。11月は名取を飛び出して、七ヶ宿の長老湖へ行ってきました！

十三塚公園からバスで出発し、色づき始めた紅葉をながめながら約１時間半、まずは不忘平和記念公園に到着しました。早速準備体操を行い、長老湖へ向けて出発！アスファルトの道を下りながらウォーキングをした先には、長老湖に続く山道があり、足場が土に変わりました。水分を含んだ土だったので、滑らないように注意を払いながら足を進め、ようやく長老湖に到着。整理体操を行い、長老湖の景色を眺めながら昼食をとったり、周りを散策してみたり、それぞれ自由に自然を満喫できました。その後、バスで蔵王酪農センターチーズ工場へ向かい、各自買い物や軽食を楽しみました。

今年の【ハッピー★ノルディック】は、例年を上回る参加者数となり、毎月とても盛り上がっています。特に毎年11月のコースでは、バスで遠方へ出かけるのが恒例となっており、参加者の皆さんも心待ちにしているイベントの一つです。来年も、ノルディックウォーキング定期教室の開催を予定しておりますので、「最近運動不足だなぁ…」「趣味の友達が欲しいなぁ…」と感じている方、ぜひご参加ください！



≪不忘平和記念公園≫

戦時中、不忘山（フホウサン）に米軍機が墜落した事故で、死亡した米兵を慰霊する「不忘山平和記念碑」が建てられました。異国で果てた米兵を慰霊するとともに、戦争のない平和な世界の実現を祈念しています。

≪長老湖≫

標高500m、周囲約２㎞の美しい湖には、かつて近くの山寺に住んでいた悪僧が悲恋の末に身投げし、果てる直前「あかべこ（赤い牛）となって恨みを果たす」と言ってから、沼の水面に赤牛の姿が映るようになったという伝説が残っています。

≪蔵王酪農センター≫

広大な敷地内には、チーズ工場や飲食店、直売所、宿泊施設などが充実。乳搾りのほかに、チーズやソフトクリームなどの乳製品作り、ソーセージ作りなども体験できます。

【行程表】
９：００　十三塚公園市民球場前駐車場　集合
１１：００　不忘平和記念公園　到着
１２：００　長老湖　到着（お昼休憩）
１３：４０　蔵王酪農センターチーズ工場　到着
１５：４５　十三塚公園市民球場前駐車場　解散

第46回市民総合スポーツ祭トータルスポーツ大会

10月9日（月・体育の日）、今年も十三塚公園及び市民体育館を会場に、第４６回市民総合スポーツ祭健康づくりトータルスポーツ大会を開催しました。

当日は、各単位協会の協力の下、野球やテニス、ニュースポーツなどお馴染みのスポーツのほか、普段なかなか接することのないグラウンドゴルフやスナッグゴルフなどの体験コーナーが設置され、子どもから年配の方まで、幅広い年代の皆さんにスポーツを楽しんでいただくことができました。

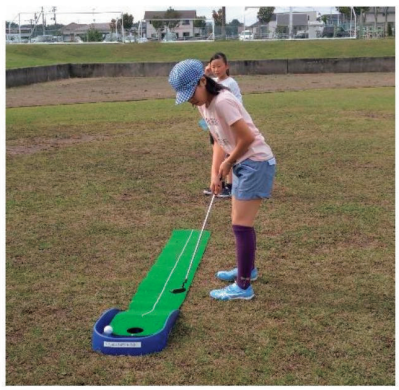
今年は新たに、スナッグゴルフ、パターゴルフ、体力測定の3種目も登場しました。

スナッグゴルフの「スナッグ（SNAG）と」は、「Starting New At Golf」の頭文字を取ったものです。その名の通り、元々ゴルフのトレーニング用として、誰でも簡単にゴルフの基本を学べるよう開発された競技です。当日は、これまでゴルフのクラブを握ったことすらない子どもたちが、ターゲットに向かって一生懸命ボールを打っていました。

同じく新種目のパターゴルフは、ターゲットにボールを当てれば良いスナッグゴルフに比べ、実際にボールをホールに入れなければならないので、少し難易度は上がります。ですが、当日はホールインできた子どもたちの喜ぶ姿が印象的でした。

球場前で行われた体力測定は、開会式直後から待機列ができるほどの人気ぶりでした。測定は、握力・立ち幅跳び・開眼閉眼片足立ち・上体起こしの4種目。普段運動していない方々は、改めて知る自分の体力に、それぞれ一喜一憂する姿がみられました。

実はこのトータルスポーツ大会、これまで46回も開催されているうちの1回しか雨に当たったことがないんです！来年も、皆さんとスポーツを楽しめるよう、これからもがんばっていきたいと思います！



体協レポート Vol. 3

平成２７年度より、毎年９月から2月の期間に《SMILEバスケ教室》を開催しています！今年も、小・中学生を対象とした全１４回の教室で、なんと５０名以上の子どもたちがコートに集まってくれました。教室は３つのクラスに分かれており、それぞれの目的に合った練習メニューが組まれます。

★トレーニングクラス…ドリブル・ハンドリング・パス・シュートなどの基本的なプレーや、必要な身体的機能を楽しみながら学べます！

★スキルアップクラス…ドリブルからシュート・パスの動きをメインに２メン・３メン・シュートドリルなど、必要な技術を習得できます！

★アスリートクラス…バスケットボールで必要な体力や技術の習得・向上を目的としたクラスです！

年齢や始めた時期は違えど、皆バスケットボールが大好きだからこそ足を運んで来てくれています。保護者の方々にも送り迎えやギャラリーで見守っていただき、大変感謝しております。バスケットボールで笑顔が溢れますように…そんな願いを込めて、今後も一人一人の成長を楽しみに、指導にもより一層力を入れていきたいと思います。

名取市バスケットボール協会

市民陸上競技場の冬季利用スタート！

　これまでは芝養生のため、冬季（１～3月）は利用できなかった市民陸上競技場が、今年度より限定的に利用可能となりました！
　３年前から冬芝の植栽（オーバーシード）を行い、冬季も緑の芝でプレーできるよう取り組んできました。冬芝も徐々に根付き、使用に耐えられる状態になってきましたので、試験的に貸し出しを行います。
　週一日（土日のいずれか）の制限がありますので、詳しくは市民体育館（☎022-384-3161）までお問い合わせください。

スポーツ少年団交流会を開催しました！

　12月3日（日）、市内のスポーツ少年団を対象に、交流の一環としてソフトバレーボール大会を開催しました！子どもたちは普段慣れない競技に苦戦しながらも、なんとかセットをもぎ取ろうと一生懸命ボールを拾っていました。各ブロック優秀チームには、それぞれ賞品が手渡され、恥ずかしがりながらも嬉しそうに受け取る子どもたちの笑顔が見られました。
　今年度より、名取市スポーツ少年団本部事務局がNPO法人名取市体育協会に委託さています。今後とも市内の子どもたちのスポーツ活動を盛り上げていけるよう、全力でサポートしていきたいと思います。

一万人寒げい古を開催します！

　剣道・柔道・空手道・居合道の４種目による寒げい古が、今年も開催されます！酷寒を克服してけい古に励み、“逞しい体力気力を養う”ことを目標に、毎年子どもから大人まで、多くの武道愛好者が参加しています。

○ 日程　　平成30年1月6日(土)

○ 会場　　名取市民体育館

○ 種目　　剣道、柔道、空手道、居合道

○ 参加対象　　小中学生、高校生、一般

○ 主催　　宮城県公立武道館協議会
　　NPO法人名取市体育協会

○ 後援　　（公財）日本武道館
　　全国都道府県立武道館協議会
　　宮城県武道協議会
　　名取市教育委員会

○ 主幹　　名取市剣道連盟
　　名取市柔道協会
　　名取市空手道協会

なとりスポーツ紹介 Vol.3

　今回は、２月にスタートするジャズダンス教室で講師を担当してくださる佐々木早苗先生をご紹介します！

佐々木 早苗 先生

◆主な活動内容
　ジャズダンス・ストレッチ・骨盤体操・シニア健康体操など

◆活動拠点
　仙台市：仙台市シルバーセンター、地域の市民センター、コミュニティセンター、公民館など
　名取市：公民館、体育館など

◆所有資格等
　エアロビクス、ジャズダンス、運動支援リーダー、運動指導員

◆先生からのメッセージ
　音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、体幹が鍛えられ、自然と姿勢が綺麗になります。一人一人のペースに合わせてレッスンするので、初心者の方でも安心です。Let's Dance！

Information

シニア向け健康エクササイズ教室Ⅱ

年齢を問わず、ゆったりとした運動を中心に楽しく運動！リラックスしながら汗を流してみませんか？

【講師】
高橋　もゆる　先生
【日程】
2月8・15・22日、3月1・8日
9：30～10：30　（毎週木曜日、全5回）
【場所】
市民体育館　2階　武道場
【参加費】
1人　1，500円
【受付】
2月1日（木）9：00～

リズムエクササイズ教室Ⅱ

流行の曲から昔の曲まで、普段の生活を忘れて楽しくレッツダンス♪簡単な振り付けですので初心者の方でも安心です！

【講師】
高橋　もゆる　先生
【日程】
2月8・15・22日、3月1・8日
10：45～11：45　（毎週木曜日、全5回）
【場所】
市民体育館　2階　武道場
【参加費】
1人　1，500円
【受付】
2月1日（木）9：00～

ジャズダンス教室Ⅱ

軽快な音楽とともに、心と体をリフレッシュさせてみませんか？バレエの要素も含まれるので、姿勢改善にも繋がります！

【講師】
佐々木　早苗　先生
【日程】
2月16・23日、3月2・9・16日
10：00～11：30　（毎週金曜日、全5回）
【場所】
市民体育館　2階　武道場
【参加費】
1人　1，500円
【受付】
2月2日（金）9：00～

卓球・バドミントン教室Ⅱ

スポーツに親しむきっかけとして、気軽にできる卓球・バドミントン教室を開催します！冬の寒さを吹き飛ばしましょう！

【講師】
卓球：名取市卓球協会
バドミントン：古橋　政紀　先生
【日程】
1月22・29日、2月5・19・26日
13：30～15：30　（毎週月曜日、全5回）
【場所】
市民体育館　1階　アリーナ
【参加費】
1人　1，500円
【受付】
1月9日（火）9：00～

編集後記

先日、街中でノルディックウォーキングをしている人を見かけました。“歩の文化”が少しずつ浸透してきているのかと、嬉しくなりました。寒さが厳しくなりますが、皆さま体をご自愛ください。

（広報委員長　T.T）

【問い合わせ】
NPO法人名取市体育協会
住所：〒981-1224
宮城県名取市増田字柳田２５０
（名取市民体育館内）
TEL：０２２-３８４-３１６１
FAX：０２２-３８４-３１６３
E-mail：taikyou@natori-taikyou.or.jp
HP：http://natori-taikyou.or.jp/