

● コロナに負けないスポーツ施設！

オリンピックイヤーである2020年。世界中に広がる新型コロナウイルス感染症が瞬く間に日本中でも広がり、今までの生活様式とは一変しました。スポーツ業界でも東京オリンピックをはじめ、各地方や全国で行われる大会やイベントも中止となり、スポーツを愛する人達にとって悲しく、悔しい出来事となりました。私達名取市体育協会は、皆様に安心・安全にスポーツを楽しんでいただけるよう、新型コロナウイルス感染症拡大防止に努めてまいります。

【ご来館の皆様をお願いしていること】

- ①来館時は必ずマスク着用（プレー中以外着用）
- ②体調チェックリストの記入・提出
（正面玄関に設置）
- ③手指消毒（数カ所に設置）
- ④検温（受付窓口にて実施）
※37.5℃以上は退館していただく
- ⑤間隔を空けて整列（待ち時間も同様）

【施設側が徹底していること】

- ①換気
 - ・アリーナ
 - ・武道場
 - ・トレーニング室
- ②消毒
 - ・トレーニング室の器具
 - ・受付窓口 等

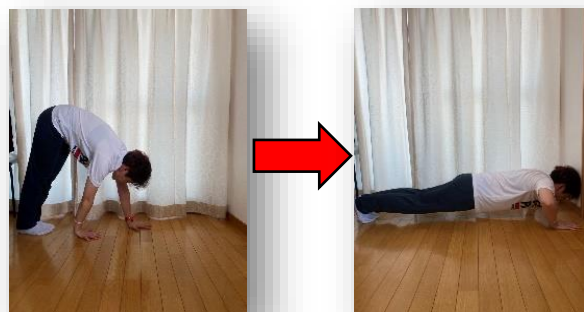
● おうちで簡単トレーニング★

【1】肘膝合わせ



- ①両手バンザイの立位姿勢で立つ。
 - ②右肘と左膝を合わせるように腰をひねりながら引き寄せ、片足立ちになる。
 - ③元の姿勢に戻り、反対の手足で行う。
- ★10回×1～2セットを目安に行う。

【2】ウォームプッシュアップ



- ①立位の姿勢から左右の手を交互に前方の床につきながら腕立て状態になる。（1～6カウント）
 - ②腕立て伏せを1回。（7、8カウント）
 - ③左右の手を手前に交互につき（1～6カウント）元の立位姿勢に戻る（7、8カウント）
- ★8回×1～2セットを目安に行う。

【3】有酸素運動

- ★好きな音楽に合わせて、マーチ（足踏み）、サイドステップ、レッグカール（踵でお尻を蹴るように歩く）等を繰り返す。
- ★2・3曲歩くと、10分間程度のいい有酸素運動になります。
- ★曲の速さで運動強度を調節できます。

講師：高橋 もゆる氏
（信用堂スポーツ企画 代表）

NPO法人 名取市体育協会 新加盟団体紹介

◎総合型地域スポーツクラブ ライトハウス

当クラブでは、幼児～小学生のサッカー教室・中学生社会人のサッカーチーム、みんなが楽しめる異世代交流イベントを開催するなど、多世代にわたる活動を展開しています。幼児～小学校低学年を対象としたスポーツ教室も実施しており、運動の楽しさを広げています。また、外部への指導者派遣も行っており、地域の生涯スポーツへのニーズに応えていくクラブを目指しています。クラブ名の由来は「灯台の灯りのごとく地域や関わる人々がスポーツを通じて明るくなる場所と活動の提供をしたい」という想いを込めました。



◎ますだ総合スポーツクラブ



私達は、昭和47年に増田フットボールクラブとして創立したサッカーチームを母体とし、2019年1月に総合型地域スポーツクラブを設立しました。

傘下には、小学生から中学生、一般、シニア、女子チームまでのサッカーチームが活動しています。今年度からは、ゴルフサークルも加わり、幅広く活動の場を広げています。

◎尚絅学院大学総合型地域スポーツクラブ 絆・KIZUNA

スポーツを通して地域住民の皆様の生きがいと健康づくりをサポートすることを基本理念とし、生涯スポーツの振興、世代を超えた参加交流や地域コミュニティ形式に寄与できる活動の場を提供しています。

＜活動内容＞テニス教室・ジュニアテニス教室

ヨガストレッチ教室・レクダンス教室・バレーボール教室

グラウンドゴルフ愛好会・小学生ソフトボールクラブ・ゴルフレッスン教室

＜活動場所＞尚絅学院大学ゆりが丘キャンパス・イオンモール名取3階地域連携交流プラザ 他



● 名取市内のスポーツ少年団に用具の寄贈

令和2年7月25日（土）、不二が丘小学校体育館において、スポーツ少年団の2団体に対し、仙台南法人会青年部名取支部（支部長渡辺憲明氏）から、スポーツ用品の寄贈がありました。

これは、仙台南法人会青年部名取支部の社会貢献事業の一環として、毎年行っているものです。今年はFJV名取ライジンズ（野球）に携帯用ヘルメット掛付きバットスタンドと軟式J号球、名取南ミニバスケットボールクラブ（バスケット）に折り畳み式ボールカゴ2セットが贈られました。



● 令和2年度功労章表彰が行われました！

去る7月8日（水）に、これまで永きにわたって名取のスポーツ振興のためにお世話になった8名の方々に、佐々木会長より功労章の表彰が行われました。大変おめでとうございます。



<功労章表彰者>

江頭 勇 さん（名取市剣道連盟）菅野 良信 さん（名取市剣道連盟）
川村 章子さん（名取市ソフトボール協会）阿部 正樹 さん（名取市卓球協会）
鈴木 春樹さん（名取市バスケットボール協会）庄司 幸男さん（名取市ゴルフ協会）
古関 英二さん（グラウンド・ゴルフ名取市協会）渡辺 定男さん（グラウンド・ゴルフ名取市協会）

なとろ スポーツ紹介 Vol.8

今回は、令和2年度から新しく始まった「おやコア体操教室」でお世話になっている関本先生をご紹介します♪

<所有資格>

- ・健康運動実践指導者
- ・jcca協会認定
- アドバンストトレーナ、キッズスペシャリスト
- ひめトレインストラクター
- ・NCA認定コンディショニングインストラクター
- ・デリケートゾーンアンバサダー

<主な活動内容>

- ・おやこ体操 ・ベビースイミング ・アクアビクス
- ・骨盤底筋エクササイズ ・介護予防運動

<主な活動拠点>

- ・岩沼市 ・名取市 ・studio bloom
- ・グリーンピア岩沼 ・ユースポ名取

<メッセージ>

音楽に合わせておやこで楽しく身体を育みましょう！
産後ママにぴったりの骨盤底筋エクササイズと、子どもの発育に合わせたプログラムを考えるのが大好きです♡



関本 咲子先生

体協レポート Vol.8

去る7月8日（水）に、スポーツ大会で優れた成績を残した名取市空道協会の選手2名に対し、佐々木会長より勲功章の表彰が行われました。以下、受章した2名からのコメントです。

～高橋諭禾選手～

空道歴4年で全日本優勝、今まで教えて頂いた先生、先輩、仲間、それに送迎してくれた親に感謝します。

～齋藤太一選手～

賞を頂き、先生や仲間、親に感謝します。これからはもっと心も身体も強くし、頑張ります。



Information

コンディショニングヨガ教室Ⅱ

【講 師】田村 麻利子 氏

【日 程】10月5・12・19日（全3回）
午後7時～8時

【場 所】市民体育館 第1会議室（正面玄関入って右）

【参加費】1人 1,000円

【定 員】10人
※定員に達しました。

【受 付】9月14日(月) 午前9時～



テニス教室Ⅲ

【講 師】エムズテニスパーク スタッフ

【日 程】10月15・22・29日、11月5・12日（全5回）
午前10時～12時

【場 所】市民庭球場

【参加費】1人 1,500円

【定 員】16人

【受 付】10月1日(木) 午前9時～



らくらく健康ダンスステップⅡ

【講 師】佐々木 早苗 氏

【日 程】10月23・30日、11月6・20・27日（全5回）
午前10時～11時30分

【場 所】市民体育館 武道場（2階）

【参加費】1人 1,500円

【定 員】20人

【受 付】10月9日(金) 午前9時～



こどもカラダづくり教室Ⅱ

【講 師】中野 世莉加 氏

【日 程】11月9・16・30日、12月7・14日（全5回）
午後3時30分～4時30分

【場 所】市民体育館 武道場（2階）

【参加費】1人 1,000円

【定 員】20人

【受 付】10月19日(月) 午前9時～



おやコア体操教室Ⅱ

【講 師】関本 咲子 氏

【日 程】11月18・25日、12月2・9・16日（全5回）
午前10時30分～11時30分

【場 所】市民体育館 武道場（2階）

【参加費】1組 1,500円～
※お子様1人につき500円

【定 員】10組の親子

【受 付】11月4日(水) 午前9時～



編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大により、様々なイベントが中止となり、淋しい想いであります。ソーシャルディスタンスとやら、人の心と心が開かぬ事を祈るばかりです。

（広報委員長 T・T）

【問い合わせ】

NPO法人名取市体育協会（名取市民体育館内）

住所：〒981-1224 宮城県名取市増田字柳田250

TEL：022-384-3161

FAX：022-384-3163

E-MAIL：taikyou@natori-taikyou.or.jp

