

安城市教育委員会
安城市スポーツ推進委員
連絡協議会

事務局／安城市体育館内
TEL (0566) 75-3535
〒446-0061
安城市新田町新定山41-8

平成27年9月1日 第35号発行

桜井中学区 ニュースポーツの日

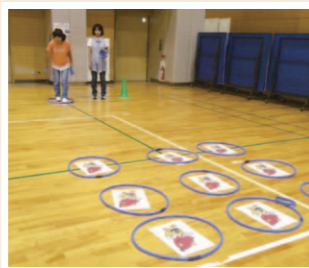
今年、桜井中学区では、新しい試みとして年に2回ニュースポーツの日を開催することにしました。前期としてビーンボーリング、CCリング、スカイクロスを開催しました。

まだまだ声かけも足りず、参加人数も少なかったため盛り上がりにかけて部分がかったのですが、参加者の皆さまに楽しんでいただけたみたいです。

ニュースポーツに触れることで新たにスポーツに関心をもっていただきたいと思ひます。後期開催時には多くの皆さんが参加したいと思えるものにします。

前期とは違うニュースポーツを考えておりますので、ご参加お待ちしております。

【後期ニュースポーツの日】12月6日(日) 13:00～ 桜井公民館



安城西中学区 ショートテニススクール

安城西中学区では毎年11月から3月までの毎月一回、ショートテニススクールを開催しています。ショートテニスはお子さんをはじめ誰でもできるスポーツです。

ルールはテニスと同じで、バドミントンのコートを使用し、軽いラケットとスポンジボールでゲームをおこないます。スポンジボールを使用するため、相手のコートでバウンドする時には適度なスピードになっていますので反応が容易になってラリーが続きます。

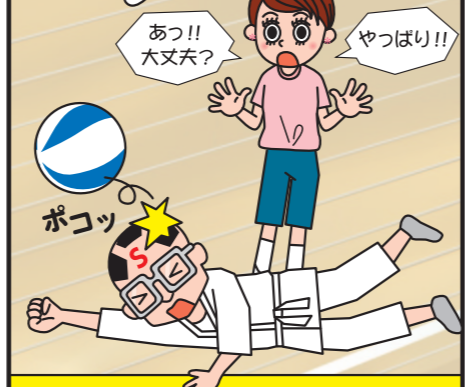
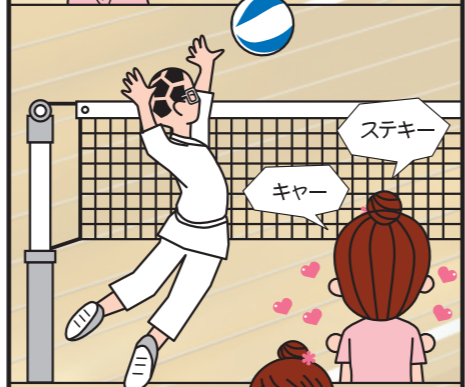
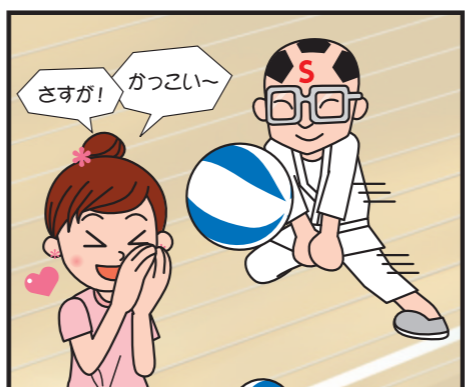
少し練習をすると、すぐにゲームができるようになります。快い汗をかいてみませんか。

今年三河安城小学校の体育館で行う予定にしています。

開催予定日：11月22日、12月20日、1月24日、2月21日、3月20日(時間：10時～12時) お気軽に参加してみてください。10月には町内回覧板にて詳細を案内します。



アツいぞ! スポシんジャー!!



今年もやります!

ソフトバレー
中央交流会
11月28日(土)

各地域のオススメ行事

安城北中学区

バドミントン交流会

開催日時：H28年1月31日(日)
開催場所：北中学校体育館

毎年70人近くが参加する大会です。未就学児や多くの高齢者が集まるワイワイガヤガヤのお祭りです。皆さんも是非ご参加を。

安城南中学区

【ニュースポーツ交流会】
9月20日(日) 13:00～／昭林公民館
【フットベースボール大会】
11月8日(日) 8:00～10:00／桜町小学校グラウンド
【ドッチビー大会】
11月8日(日) 10:00～12:00／桜町小学校グラウンド
【レクリエーションバレーボール大会】
11月28日(日) 9:00～／錦町小学校体育館
【5地区ソフトバレーボール交流会】
12月5日(日) 17:30～／安祥中体育館
【ニュースポーツ体験】
H28年2月21日(日) 13:00～／昭林公民館祭り
【インディアカ交流】
H28年2月28日(日) 9:00～／桜町小学校体育館
【ソフトバレーボール交流会】
H28年3月27日(日) 13:00～／桜町小学校体育館

安城西中学区

ゲートボール大会

開催日時：9月19日(土) 8:00～12:00
開催場所：高棚 新池ちびっ子広場

詳細は各地区のスポーツ推進委員にお問い合わせください。多くの参加をお待ちしています。

東山中学区

卓球交流会

開催日時：11月1日(日) 午後より開催
開催場所：北部公民館かきたホール

ラケットの貸し出しもありますので、初心者の方でも大丈夫です。

桜井中学区

ニュースポーツ

開催場所：桜井公民館
【インディアカ】
11月1日(日) 13時～
【ラージボール】
11月14日(土) 13時～
【ミニテニス】
11月22日(日) 13時～
【ニュースポーツ】
12月6日(日) 13時～
【カローリング】
H28年1月23日(土) 9時～

後期も桜井地区はガンガン交流会あります。是非ご参加下さい。

篠目中学区

バドミントン・バレーボール・ソフトボール

【バドミントン】
9月12日(土) 9:00～／梨の里小学校
【バレーボール/ソフトバレー】
10月4日(日) 9:00～・13:00～／篠目中学校
【インディアカ】
10月4日(日) 9:00～／作野小学校
【ソフトボール】
10月4日(日) 8:00～／篠目中学校

詳細は各地区のスポーツ推進委員にお問い合わせください。

安祥中学区

グラウンドゴルフ大会

開催日時：10月31日(土) 9:00～
開催場所：安祥中学校グラウンド

お年寄りから子供まで3世代の交流会です。初心者でも楽しめる会を目指しています。多くの参加をお待ちしています。

明祥中学区

卓球・ソフトバレーボール大会

開催日時：9月27日(日) 9:00～
開催場所：明祥中学校体育館

小学生から高齢者まで多くの方が参加されます。多くの参加お待ちしております。

携帯で簡単検索!

スポーツ推進委員の詳しい情報やお問い合わせはこちらから

安城市 スポーツ推進委員 検索

ANJOほく部みんスポクラブ

鬼ごっこで遊ぼう

今回は、初めての試みとして鬼ごっこのスポーツ版を実施しました。子どもたちにルール説明をしました。なかなか伝わらず戸惑っていましたが、時間がたつにつれ、楽しくプレーしているのが印象的でした。交流会終了後、子どもたちから「来年も開催してほしい」と言ってもらえました。来年度も開催できるようにルールを分かりやすくしたいと思います。



ニュースポーツの紹介

スポーツ吹矢始めませんか？

スポーツ吹矢は性別・年齢を問わず、どなたでも、楽しく始められます。車イスにすわったままでも出来ます。



「スポーツ吹矢」って？

スポーツ吹矢とは、5～10m離れた円形的的をめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。誰でも手軽に始められて、ゲーム感覚で楽しみながら健康にもなれるスポーツです。秘訣は腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。

精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。

※参考：一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会HPより

【スポーツ吹矢の用具】



ふ くしき呼吸で大きく息吸って



き ゆーと息吹けば



や ったね♪ 2時間の練習でこんなに当たっちゃった！



ノルディックウォーキングの効果！

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間体力維持・強化トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介されたのがはじまりです。

普通のウォーキングでは、腕を大きく振って歩くということはなかなかありませんが、ノルディックウォーキングは腕やポールの動きにより全身の筋肉を使います。

誰でも簡単に覚えられ、少しの時間で運動効果を実感できるニュースポーツです。安城市内でもさらに普及して、一緒に楽しむ仲間が増えると嬉しいです。



ノルディックウォーキングポールを使用した時の効果



ニュースポーツの用具の借り方案内

市体育館には色々な楽しいニュースポーツの用具が揃っています。ぜひイベントなどにご活用ください。※貸し出しは各種団体が対象となります(例：子ども会や老人会など)。個人の方には貸し出しできません。

借り方

① 体育館へ来館して「備品借用書」に必要事項を記入してください。

(「備品借用書」は市公式ウェブサイトからダウンロードできますが、体育館にも置いてあります。)

② 予約した日時に取りに来てください。

③ 用具を整理整頓して返却をお願いします。

詳しい情報やお問い合わせはこちらから



ルールブックを作りました！

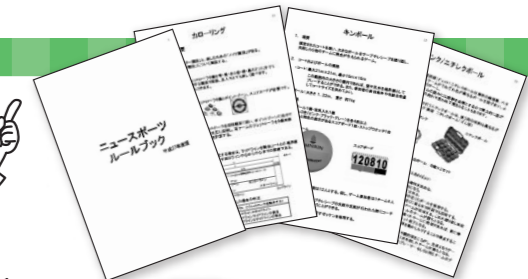
●ニュースポーツのススメ

ニュースポーツって何??という方に朗報です。誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツを、みなさんに広く知ってもらい、健康な体づくりのお手伝いができるように、スポーツ推進委員のメンバーでルールブックを作りました！市公式ウェブサイトのスポーツ欄に掲載しています。興味のある方、ご不明な点は各地域のスポーツ推進委員にお気軽にお問い合わせください。

ニュースポーツの用具は安城市体育館で借用できます。借用方法は下記ホームページでご確認ください。

<http://www.city.anjo.aichi.jp/tanoshimu/sports/newsports/newsports.html>

(市公式ウェブサイト「望遠郷」⇒楽しむ⇒スポーツ⇒ニュースポーツの紹介)



キンボール

