

# 御船町スポーツセンターだより



発行：御船町スポーツセンター等管理運営共同企業体

代表：公益財団法人 熊本YMCA

〒861-32304 上益城郡御船木倉1176-1 電話(096)282-4111 FAX(096)282-4113

【2017年6月号 19号】

## かけっこ教室をおこないました。

運動会シーズンとなる5月、スポーツセンターでは、小学生を対象とした「かけっこ教室」を開催しました。かけっこや運動が苦手な子だけでなく、よりかけっこを早くなりたい子も対象に楽しく走るきっかけになるようにという思いをもって担当職員は指導に臨みました。

昨年は、熊本地震のため実施することができず、2年ぶりの開催です。会場は御船小学校の体育館をお借りしました。

今回は、15日(月)、16日(火)、23日(火)、24日(水)と4回に分けて、段階を追う形での実施となりました。第1回には、まず30m走のタイムを計測し、走る際の腕振りの練習からスタートしました。2回目以降も様々な練習を行い、み

んな楽しく練習に取り組んでいました。

最終日には、練習のまとめとしてもう1度30m走のタイム計測が行われ、2回計測した参加者の中の約8割が1回目のタイムを更新することができました。

短期間の講習会ではありましたが、興味を持って、楽しんで参加してくれたことが何よりの成果だと思っています。

秋にも第2弾かけっこ教室を予定しています。今回参加できなかったお友達もぜひ参加してください。



上①：腕振り練習ヨーイどん！  
上②：練習前の準備運動  
左①：低学年さんの準備運動  
左②：受講証をみんなに配りました

## 健康づくり指導員研修会

### ～スポーツセンターにて実施～

4月に引き続き、保健センターのご依頼をいただき、5月31日(水)に健康づくり推進員研修会に講師として職員を派遣しました。

今回は、御船町スポーツセンターが会場となり、約60名の推進員の方々が参加されました。はじめに2階武道場にて健康と運動に関する講話を行い、その後武道場でのストレッチや筋力トレーニングの講習と1階プールでの水中運動に分かれて実技講習が行われました。

武道場では、日ごろ手軽に出来るストレッチや道具を使わずできる筋力トレーニングを紹介。それぞれのご家庭や地域でもお試しいただければと思います。

プールでは、水中での抵抗を利用した運動などを実際に体験していただきました。水中の運動は体への負担が少なく、

じっくり運動することができます。

スポーツセンターでは、運動指導だけでなくレクリエーションやコミュニケーショントレーニングなど様々なプログラムを行うことができます。興味のある方、団体の方はスポーツセンターへご相談ください。



武道場での運動指導



プールでの水中運動指導

## 野外活動クラブ 7月のご案内

### ～川釣り体験～

夏休みシーズンとなる7月の野外活動クラブは、川へ出かけます。

7月15日(土) 大分県日田市にある上津江フィッシングパークへ出かけます。フィッシングパークは、大分県ですが、菊池市のすぐ隣にあり御船からも1時間30分程度で行くことができます。今回は、敷地内に流れる清流をせき止めた

釣り堀で川釣り体験を行います。なのではじめてのお友達も安心して体験できます。釣れた魚は塩焼きにしてお昼ご飯でいただきます。もしも大漁だったときは、お土産にしたいと思います。

対象は小学生で、参加費はお一人3,800円です。参加を希望される方は、御船町スポーツセンターまでお電話ください。

平成29年度 御船町スポーツセンター  
**野外活動クラブ**  
**川釣り体験**

7月は、川釣り体験です。涼しい川沿いに作られた自然の釣り堀なのではじめてでも大丈夫。釣った魚は、塩焼きしてお昼ご飯にします。

対象 **小学生(定員20名)**


日時 **7月15日(土)**  
**集合9:00 解散17:00**

参加場所 **上津江フィッシングパーク(大分県日田市)**  
\*雨天中止

持ち物 **帽子、軍手(魚つかみ用)、タオル、水筒、水着、着替え、ビニール袋(2枚)、おにぎり(食べられるだけ)**

参加費 **3,800円(食事一部・交通費・保険代金)**

お申し込み **御船町スポーツセンターへお電話にてお申込み**  
**ください。※締切 7月12日(水)**  
**御船町スポーツセンター 096-282-4111**

主催 **御船町スポーツセンター等管理運営共同体**  
 **公益財団法人 熊本YMCA**

## スポーツセンター自主事業のご紹介

### ～ズンバ編～

昨年度後半から新たに開講したプログラム「ズンバ(ZUMBA)」をご紹介します。このプログラムは、ラテン系の音楽に合わせてダンスの動きを行うのですが、エアロビクスやボクササイズのようにインストラクターと同じように正確に動きをまねる必要はなく、まずは楽しんで体を動かすことに重点が置かれていま

す。そのため、初心者でも経験者でも誰でも気軽に取り組めるのが最大の特徴です。そういった点からも近年人気のフィットネスプログラムになっています。スポーツセンターにて毎週金曜日の19:30~20:30に行っています。参加費は1回、500円です。ぜひご参加ください!



## 2017年度、スポーツセンター自主事業のご案内

今年度のスポーツセンター自主事業は、新たに開講するものを含め11の定期プログラムを開講しています。回覧やスポーツセンター掲示板にてお知らせいたします。皆さまの健康維持、体力増進のためこれからも様々なプログラムをご提供していきます。

### 火曜水泳教室のテーマ

毎月、テーマを決めてじっくり練習を行う、火曜水泳教室。今月は、『平泳ぎ』の習得を目指します。今回は息継ぎをしながら1.2m程度泳げる方が対象となります。興味のある方ぜひご参加下さい!

7/4	水泳中の呼吸法を知る
7/11	バタ足、クロールの手の動きを習得!
7/25	息継ぎのタイミングを覚えよう!
8/1	ゆっくり泳げるようになろう