

# 御船町スポーツセンターだより

2015.12月号  
Vol.09

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

〒861-3204 熊本県上益城郡御船町木倉 1176-1 TEL 096-282-4111 FAX 096-282-4113  
http://www.kumamoto-ymca.or.jp/mifune/ ✉ mifune@kumamoto-ymca.org

## フネッピースポーツ吹矢 九州・沖縄大会で優勝

11月8日(日)佐賀県総合体育館にて行われた第7回 スポーツ吹矢九州・沖縄大会にて、御船町スポーツセンターが事務局となっているフネッピースポーツ吹矢クラブが団体の部で優勝することができました。88団体、400名を超える参加者の中から快挙でした。



11月12日(木)には優勝メンバーが御船町を表敬訪問しました

優勝を決めました。

個人部門では楠山京子選手が8mの部で決勝に進みました。この競技でも決勝ではブレイオフに持ち越され、準優勝でした。

スポーツ吹矢はだれでもが簡単にできるスポーツで、腹式呼吸を積極的に行うためにダイエット効果もあり

決勝戦では相手チームとの得点による優劣はつけられず、4ラウンドを終えブレイオフにもつれ込みました。決定打は、島村リエ選手が的中心へ矢を当て

ます。姿勢改善、精神集中、血行促進など健康に役立つニュースポーツです。興味のある方はスポーツセンターまでお問合せください。

## 歌声広場わいわいを実施

12月4日(金)にスポーツセンターで3回目となる歌声広場わいわいが開催されました。ピアノ、ギター、声楽のリードに合わせ、青春時代に歌ったなつかしのフォークソングやお馴染みの歌を披露。



マイクを回しながらみんなで歌います

演奏曲  
は、冬の夜、カチューシャ、北風小僧の寒太郎、ONLY YOU、二人は若い、喝采、赤鼻のトナカイ、クリスマス

マスライブ、ここに幸ありなど。最後は、今日の日はさようならを全員で手をつないで熱唱して終了しました。好評につき、是非継続してほしいというご要望をいただいています。次回の実施が決まりましたらお知らせいたします。お楽しみに。

## スポーツ体験会を実施

11月15日(日)御船町スポーツセンターにてニュースポーツ体験会とプール無料開放が行われました。アリーナではニュースポーツの体験コーナーとして、トランポリン、スポーツ吹矢、ショートテニスが行われました。プールでは無料開放のほかに、親子すいえいやクロール習得の教室が行われました。スポーツの秋にふさわしく、参加された皆さんはスポーツを楽しみながら良い交わりができました。皆さんの健康づくりのため、これからも御船町スポーツセンターをぜひご利用ください。

## 寒い冬こそ水泳をしよう

いよいよ本格的な冬が到来します。健康のために冬こそ水の中での運動をお勧めします。水泳がしたくなる、水中運動の効果についてご紹介します。

①体温調節機能が高まり力ぜをひきにくくなる▼水中では陸上の27倍で熱が奪われます。水の中に入ると皮膚刺激を受け身体は熱を奪われまいとエネルギーを消費して体温を維持しようします。つまり水の中に入るだけでエネルギー代謝が増えるのです。②膝、腰に不安があっても大丈夫



水泳で元気なカラダづくりをしよう

夫▼水中では浮力に助けられ、陸上で感じる重力から解放され、無理なく運動することができます。③心臓への負担がラクになる▼水中では身体に心地よい圧迫感(水圧)を感じます。水圧によって血管や筋肉が圧迫され、血液が心臓に戻る動きが楽になるのです。血液循環も良くなり心臓への負担を減らします。

④陸上での動きよりも高い運動効果▼水は空気の800倍もの密度があり、陸上での動きよりも大

## 年末年始休館のお知らせ

スポーツセンターは左記の期間が休館になります。この期間は施設の予約・申請もできませんのでご了承ください。

12月27日(日)～1月5日(火)