



# みえ広域スポーツセンターだより

## H27年度第20号 (2015.07.30) 第182号

【体験教室のお知らせ】

### ■無料体操体験教室

開催日：平成27年9月5日（土）  
 場 所：伊賀市立府中小学校 体育館  
 定 員：各30名（定員になり次第、締め切らせていただきます）  
 申込方法： 申込書に必要事項を記入のうえ、府中スポーツクラブ（府中地区市民センター）に直接提出かFAXにてお申し込みください。  
 申込締切：平成27年8月27日（木）  
 問合せ先：一般社団法人府中スポーツクラブ  
 伊賀市西条115-2 TEL：0595-23-3027 FAX：0595-23-3027

### 【体育コース（年少・年中・年長クラス）】

時 間：10:00～11:00（受付9:30～9:45）  
 内 容：マット運動（前まわり・後まわり）、とび箱（とびのり・とびおり・カエルのり）、鉄棒（前まわりおり・ぶらさがり・ふとんぼし）  
 参加対象：年少・年中・年長  
 服 装：幼稚園・保育園の体操服、上靴で結構です



### 【体育コース（1年・2年・3年生クラス）】

時 間：11:00～12:00（受付10:30～10:45）  
 内 容：マット運動（前転・後転・側転・倒立他）、とび箱（開脚とび・閉脚とび・台上前転他）、鉄棒（さかあがり・空中さかあがり・こうもり手つき下り他）  
 参加対象：小学1年生・2年生・3年生  
 服 装：小学校の体操服、上靴で結構です

### 【桑名いきいき体操の紹介】

桑名市独自の健康体操として、市民の皆様にご貴重な意見をいただき、健康づくりアドバイザーの指導・監修のもと平成21年度末に作成しました。

いつでもどこでも気軽にできる身近な体操として、市民の皆様にご浸透し運動習慣を身につけるための一つの手段として活用していただきたいと思います。

「桑名いきいき体操」は、立位で行う体操で、特に道具は必要ありませんので、どこでも行うことが可能です。

「起」、「承」、「転」、「結」の4つのパートに分かれており、それぞれ以下のようなテーマがあります。

**起**：脳のトレーニングで体を目覚めさせます！

**承**：準備体操。体をほぐしていきます！

**転**：筋力トレーニング。生活をする上で大切な筋肉をきたえます。

**結**：ストレッチ・姿勢の改善。頑張ったからだの調整です。

### 楽しく継続するために

- ①息を止めずに、呼吸を意識して行いましょう。
- ②鍛えている筋肉・伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。
- ③水分補給を忘れずに行いましょう。
- ④膝や腰、肩などに違和感や痛みのある方は、無理せず痛みの生じない範囲で行いましょう。
- ⑤医療機関にかかっている方は、医師に相談しながらすすめましょう。

**起①～④** ▶ 脳のトレーニング。体を目覚めさせます！

- 1 **①手首足首**  
両手ぶらぶら～ト  
片足ずつぶらぶら～ト
- 2 **②肩まわし**  
軽く手を握り、両肩を  
回しましょう。  
小さく→徐々に大きく
- 3 **③指のエクササイズ**  
両手親指から指折り、  
次に右手は親指から、  
左手は小指から
- 4 **④足のエクササイズ（足踏み）**  
その場で足踏みしましょう。  
次に、変則リズムに慣れましょう。
- 脳活性化につながります！
- スタート
- 

**承⑤～⑧** ▶ 準備運動。体をほぐしていきましょう！

- 5 **⑤伸脚**  
手は太ももの上に、  
足の裏は地面にしっかり  
つけましょう。
- 6 **⑥体ひねり**  
息を吐きながら、両腕を左右交  
互にからだに巻きつけましょう！  
小さく→大きく
- 7 **⑦相撲スタイル**  
太ももに手一肘を置き、  
可能なら最後は地面に  
両手、肘を付けてみま  
しょう。
- 8 **⑧アキレス腱伸ばし**  
かかとを地面にしっかり  
付けましょう。
- 無理をせず  
笑顔でいられる範囲で  
行いましょう。
- 両足のつま先は  
同じ向きで！
- 

**転⑨～⑫** ▶ 筋カトレーニング。生活をする上で大切な筋肉をきたえます！

- 9 **⑨空手スタイル**  
左右交互に行いましょう。  
斜め前に突き出しましょう！
- 10 **⑩ランニングスタイル**  
胸の前で腕をクロスする。  
流れるように  
ランニングのポーズへ。
- 11 **⑪全身伸ばし**  
両手指先を伸ばし四時に  
お尻を後ろに突き出しましょう。
- 12 **⑫体まわし**  
軽く人差し指・中指を絡ませ、前に伸ばす→少し力を強めて、指先を  
ヒラヒラ～トと速くへ伸ばしながら両腕を回す。(前→左→右→前)
- 無理をせず  
笑顔でいられる範囲で  
行いましょう。
- やや姿勢を低く！
- 

**結⑬～⑯** ▶ ストレッチ・姿勢の改善。頑張った体の調整です！

- 13 **⑬上半身ストレッチ**  
指先を天井につけるよ  
うなイメージで、両手  
を上へ伸ばしましょう。
- 14 **⑭下半身ストレッチ**  
腰からふくらはぎまで下半身の伸びを  
感じましょう。後ろで手を組み、ゆっ  
くり上げていきましょう。
- 15 **⑮肩甲骨の引き締め**  
息を吸いながら胸を開き、肩甲骨が中央に寄っ  
ていくのを感じましょう。吐きながら肘を閉じます。
- 16 **⑯姿勢を正して深呼吸**  
最後に姿勢を正して呼吸を  
整えましょう。
- 吸いながら  
吐きながら
- 息止めないで！
- 

問 合 せ 先 : 桑名市中央保健センター  
桑名市中央町3丁目79  
TEL : 0594-24-1182 FAX : 0594-24-3032  
E-mail : hokensm@city.kuwana.lg.jp

詳しいことは、桑名市のホームページをご覧ください。  
(<http://www.city.kuwana.lg.jp/index.cfm/24,25104,229,html>)

【研修会のお知らせ】

■海外スポーツクラブ等視察研修会inカナダ

本研修会は、スポーツ推進委員をはじめ、スポーツ関係者が世界各国の地域のスポーツクラブやスポーツ施設の運営状況などを訪問視察し、今後の我が国における地域スポーツ振興に貢献する人材育成を目的として企画しています。

期 間 : 平成27年10月25日(日)～11月1日(日)【6泊8日】

訪 問 国 : カナダ

対 象 者 : スポーツ推進委員、行政関係者、スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブ関係指導者等(ご家族・友人・知人を含む)

定 員 : 30名(定員になり次第、締め切ります)

参 加 費 : 大人お一人様当たり 349,000円



申込方法：参加申込書に必要事項をご記入のうえ、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合へ郵送・FAX・メールのいずれかの方法にてお申込みください。

申込締切：平成27年8月31日（月）

申込先：公益社団法人全国スポーツ推進委員連合  
問合せ先 〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内407号  
TEL：03-3481-2437 FAX：03-3481-2495  
E-mail：zensporen@mx5.alpha-web.ne.jp

詳しいことは、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合のホームページをご覧ください。  
(<http://www.zentaishi.com/>)

【総合型地域スポーツクラブ紹介（伊勢市①）】

平成27年1月1日時点

■いすずウキウキクラブ

クラブ概要：五十鈴中学校区内において、スポーツ・レクリエーション等、様々な分野の教室・イベントを開催することで、体力の維持・向上はもとより、仲間づくり、生きがいづくり等、様々は効果を生み出し、地域コミュニティを強化する。

会費：中学生以下 4,000円  
高校生以上 6,000円  
※ファミリー割引、団体割引あり

活動種目：ソフトテニス、陸上、バレーボール、ソフトバレーボール、野球、水泳、ヨガ、エアロビクス、シェイプアップ、太極拳、中国健康体操、レクダンス、フットサル、グラウンドゴルフ、ドッジボール、卓球、バスケットボール、バドミントン、登山、ソフトボール、スキー、スノーボード、ウォーキング、遊び全般、ものづくり全般

連絡先：伊勢市中村町855 TEL：0596-26-2655  
<http://www.isuzuukiuki.com>

■みそのスポレククラブ

クラブ概要：「誰もが、いつでも・どこでも・いつまでも、気軽にスポーツ活動に参加できる環境づくり」を目標に、地域住民の健全な心身の保持増進と元気なコミュニティづくりに寄与することをめざす。

会費：小・中学生 2,600円  
高校生 3,600円  
一般 4,600円  
高齢者A（60歳以上65歳未満） 3,600円  
高齢者B（65歳以上） 2,800円  
※保険代含む

活動種目：（サークル）グラウンドゴルフ、テニス、バレーボール、ソフトバレーボール、卓球、レクダンス、バドミントン、ウォーキング、フットサル、フロアボール、健康体操  
（スポ少）野球、剣道、ミニバス、サッカー  
（短期教室）水中ウォーキング、カヌー

連絡先：伊勢市御園町上條1173-1 御園B&G海洋センター内  
TEL/FAX：0596-36-4511

【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 スポーツ推進局 スポーツ推進課 企画・地域スポーツ推進班（鈴鹿市駐在）  
〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669番地（三重交通Gスポーツの杜鈴鹿内）  
TEL：059-372-3519 FAX：059-372-3518 E-mail：m-kouiki@pref.mie.jp  
<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/tiiki/kouiki.htm>

