

【総合型地域スポーツクラブ 教室のお知らせ】

■NPO法人 浜島スポーツクラブ

◎「剣道教室」

- 日 時 毎週木曜日 19:00~20:30
会 場 志摩市浜島B&G海洋センター 2F 武道場
対 象 小学生以上
募集人数 15人
参加費等 年間受講料：6,000円 ※別途下記入会費用が必要です
(小中学生) 年会費：1,500円 保険料 A1：800円 or AW：1,450円
(高校生) 年会費：1,500円 保険料 C：1,850円
(一般) 年会費：2,500円 保険料 C：1,850円
(シニア) 年会費：2,000円 保険料 B：1,200円
持 ち 物 最初は・・・運動しやすい服装、水分、タオル等、竹刀は貸出あり
慣れてきたら・・・竹刀個人購入、道着着用
素振り・足さばきが出来れば・・・防具着用の上稽古
内 容 日本の武道を学びませんか？ 基本から正しく教えます。挨拶を始め礼儀作法の修得並びに体力強化を図り、生徒間においての融和を育みます。厳しい中にも楽しさを持ち、先輩が後輩の面倒を見られるように指導していきます。初心者は足さばき、素振りができるようになるまで、打ち込みは行いません。打ち込みが十分できるようになり、防具が着用できるようになるまで、かかり稽古は行いません。技術が十分身に付いたら、大会にも出場します。

お勧めポイント

お寺の住職が指導者ということもあり、当教室が重きをおくのは、まずは姿勢、挨拶や礼儀作法など、きちんとした礼節をしっかりと身に着けることです。そのため、「強くなりたい」「勝ちたい」という生徒さんには、別の教室をお勧めすることもあります。一本芯の通った、武道の心を学びたい、身に着けたいという方、性別年齢問わず、お待ちしております！

- 連 絡 先 NPO法人 浜島スポーツクラブ事務局
〒517-0404 志摩市浜島町浜島 3564-4 浜島B&G海洋センター内
TEL：0599-53-2636 FAX：0599-53-2626
E-mail：hsc@shima.mctv.ne.jp
WEB：<http://www.shima.mctv.ne.jp/~hsc/>



■一般社団法人府中スポーツクラブ

①「健康体操」②「ジュニア3B体操」

日 時 ①：毎週水曜日、10:00～11:00
第2・4水曜日、20:00～21:30
②：毎週金曜日、17:30～19:00
会 場 ①②：伊賀市府中地区市民センターホール
対 象 ①：中学生～高齢者 ②幼児～小学生
募集人数 ①②：各20人
持ち物 ①②：軽装、上靴、タオル、飲み物 等
お勧めポイント



健康体操・3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は・・・」とお悩みの方にお勧めです。

連絡先 一般社団法人府中スポーツクラブ事務局
〒518-0014 伊賀市西条115-2
府中地区市民センター内
TEL / FAX : 0595-23-3027
E-mail : isz6kcji@yk.commufa.jp



■特定非営利活動法人 ビバ・橋北

◎「ダンベル体操教室」

日 時 毎週水曜日 19:15～20:30
会 場 橋北交流会館 3階交流施設第4会議室または1階地域活動室
対 象 高校生以上
参加費 (会員)500円/1回 (非会員)600円/1回
持ち物 ヨガマット(貸出あり)、飲み物、タオルなど
内 容 ダンベルを使った体操・腹筋運動や身体をほぐす運動
お勧めポイント

ダンベルを使ったスクワットや腹筋、深呼吸を上手く取り入れた柔軟性を高める体操をすることにより、体幹の強化と血液の循環を促します。その結果、年齢に負けない体づくりや体力強化“貯筋”で10歳若返ります。

連絡先 特定非営利活動法人 ビバ・橋北事務局
〒510-0025 四日市市東新町26-32 橋北交流会館敷地内
TEL : 080-4840-9775 FAX : 059-344-3505
E-mail : vivakyouhoku@yahoo.co.jp
WEB : [hppt://www.vivakyohoku.jp](http://www.vivakyohoku.jp)



■第4回石神さん女子マラソン

「石神（いしがみ）さん」は鳥羽市相差町の氏神、神明神社の参道にある小さな社に祀られています。海女たちの間では古くから「女性の願い事なら必ず一つは叶えてくれる」と言い伝えられており、女性なら一度は行ってみたいと思う、パワースポットとして知られています。

町の誇りである「石神さん」を資源に町民が手づくりで運営し、観光シーズンとしては閑散期の2月に、全国から女性ランナーが集まる石神さんマラソン大会の様子をお届けします。



ゴール地点でメイン会場の畔蛸(あだこ)漁港にて準備運動とスタート地点への移動。どちらも、皇學館大学よさこい部“雅”の皆さんのリードにより進められました。



ハーフマラソンのスタート
弘道小学校前



神明くじら太鼓の演奏で
ランナーを激励します。



ゴール地点。地元の皆さんが
温かくランナーを迎えます。



地元中学生ボランティア
疲れたランナーを癒します。



優勝選手の表彰
県外から参加し見事連覇！



コスプレ賞の受賞者
節分にちなんで鬼で登場



“とこまる”ちゃん発見！
なかなかの完成度ですよ！

～ 多くの町民や関係者等によって大会が支えられていました。 ～



地元中学生ボランティア



牡蠣の振舞い
会場一番の行列でした。



伊勢エビ汁の振舞い
心も体も温まります。



皇學館高校野球部の皆さんも
大会を支えてくれました。



大会記念Tシャツ



総合案内所で大勢のランナー
に笑顔で対応するスタッフ



キッズダンサーも
大会を盛り上げます。



フィナーレは
“雅”の華麗な舞



鳥羽市スポーツ推進委員さんも
体力測定ブースで積極的に活動。



スポーツ推進委員で長岡スポーツ
文化クラブの会長Oさん。
大会を支えるキーパーソンです。

北は北海道、南は沖縄からの参加があり、今後、さらに全国から注目される大会へと発展することとされます。小さな町の大きな挑戦はまだ続きます。



【応援隊募集のお知らせ】

■第9回伊勢志摩ツーデーウォーク

- 期 日 平成31年5月25日（土）26日（日）
※1日だけの参加も可能です。
- 時 間 6時～17時
※活動時間は活動内容によって異なります。
およそ4時間～7時間を目安としてください。
- 会 場 三重県志摩市内（メイン会場、鵜方 ほか）
- 募集人数 会場内業務 40名（男女不問）
コース誘導 20名（男女不問）
- 活動内容 会場ボランティア、乗船・乗車（バス）補助、コース誘導 等
- 服 装 動きやすい服装（スタッフTシャツが支給されます）
- 申込締切 平成31年4月19日（金）
- そ の 他 ①昼食が支給されます。（※早朝スタッフには朝食も支給されます。）
②ボランティア説明会が5月中旬頃に予定されています。



参加を希望される応援隊の方は、**みえ広域スポーツセンター**にご連絡ください。



【発 行】 **みえ広域スポーツセンター**

三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 スポーツ推進課内
〒514-8570 津市広明町13番地（本庁2階）

TEL : 059-224-2986 FAX : 059-224-3022 E-mail: m-kouiki@pref.mie.lg.jp

WEB : <http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73545045197.htm>

Facebook : <https://www.facebook.com/mie.kouiki.sc/>

みえ広域
スポーツセンター

