心・技・体

第 64 号

令和 3 年 3 月 26 日発行

特定非営利活動法人　北広島市体育協会

北広島市共栄 315 番地 2

総合体育館内　℡372-0808

レクリエーションの森を歩こう！きたひろ歩くスキーの集い

2 月 14 日（日）にレクリエーションの森を会場に歩くスキーの集い事業を実施し、40 名の方々にご参加いただきました。

今年度は新型コロナウイルスの終息が見られず、感染予防のため開会式の省略や検温など安全対策を講じた中での開催となりました。

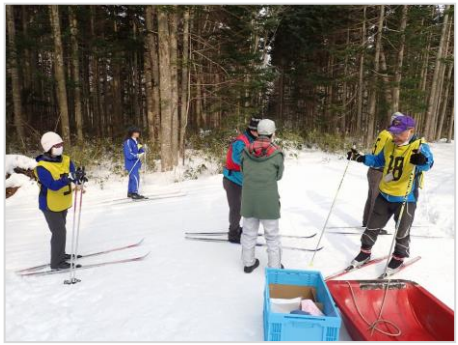
朝方の気温は氷点下まで冷え込みましたが、日中はどんどん気温が上がり暖かく、気持ちのいい天候に恵まれました。

受付を済ませ準備体操の後、スタートしました。コースは 8km か 4km のいずれかを選択し、それぞれのペースでレクリエーションの森の自然の中、滑りを楽しみました。

積雪状況は雪がほどよく硬くしまり、滑りやすいコンディションだったこともあり、早々にゴールし 2 周目を滑るベテランの方も少なくありませんでした。

スタートから 1 時間半程度で全ての方が滑り終わり、無事に集いを終えることができました。滑り終わった方にはささやかな参加賞をお渡しし、順次解散としました。

来年は無事に新型コロナウイルスが終息し、心置きなく楽しんでいただける集いを開催したいと願うばかりです。



冬季スポーツ教室報告

いつも全力、元気いっぱい！

キッズスポーツ塾　11月

次年度小学校に入学する年長の子どもたちを対象に、スポーツの楽しさを学ぶ教室を開催しました。鬼ごっこ、リレー、コロコロドッジボールなど多種目の遊びを取り入れ、1時間半の時間の中で思いきり体を動かしました。子どもたちの体力低下やスポーツ離れを防ぎ、基礎運動能力の向上を目指す教室を開催することができました。

はじめてのスノーボード教室　1月

未経験者を対象にスノーボードの脱着から始める基礎の練習をしました。積雪が少なくエッジがきかないほどの硬いゲレンデ状況の中、転ぶ練習や起き上がる練習など安全にスノーボードを楽しむための基本について特に丁寧に指導がなされました。参加者は徐々にボードの扱いに慣れ、リフトに乗ってダイナスティスキーリゾートの山頂からゲレンデを滑れるようになりました。

初めは支えてもらって滑りました

かっこよくジャンプ！！

レベルアップスノーボード教室　1月

経験者を対象にスムーズなターンなど基礎技術を学ぶターンコースと、コブや地形に合わせた滑り方を学ぶトリックコースを設定し開催しました。

ターンコースは膝を柔らかく使ったスムーズな体重移動で美しくターンできるように、トリックコースはゲレンデの中で地形に合わせたジャンプや技ができるようになりました。

冬季スポーツ教室報告

前の人に続いて大きくターン

ゲレンデスキー教室　12月

積雪が少なく、スキー場のオープンがぎりぎりとなりましたが無事に開催することができました。

硬めのバーンや強い寒気など、コンディションに恵まれない日もありましたが、参加者は元気に楽しく滑っているように見受けられました。未経験だった参加者も3日間のうちに上達し、リフトに沢山乗って上手に滑れるようになりました。

とび箱マットトランポリン教室　1月

体操専門の指導者による、とび箱とマット・トランポリンの正しい体の使い方やきれいなフォームを学ぶ教室を開催しました。できない運動も意欲的に取り組み、回を重ねる毎に上達を見ることができました。楽しみにしていたトランポリンは、お尻やお腹で着地する跳び方も学び、参加者が楽しく嬉しい気持ちが伝わる教室でした。

きれいなフォームで腕立前方転回跳び

自然の中を滑る歩くスキーは最高！

歩くスキー教室　2月

総合体育館の裏手とレクリエーションの森で実施しました。

最初は資料を用いての解説から始まり、実技は片足に乗りしっかり蹴る練習や1歩滑走、2歩滑走、坂道の滑り方など様々なテニクニックに取り組み徐々にスキーに慣れました。

最終日には歩くスキーの集いに参加し､各々選択した4kmか8kmのコースを全員無事に滑りきることができました。

冬季スポーツ教室報告

わかりやすい指導で、めきめき上達！

小学生卓球教室　１月

基本的な打ち方やルールを学ぶ卓球教室を開催しました。

参加者は４つのグループに分かれ、それぞれに合わせた指導がなされました。ほぼマンツーマンの細やかな指導のおかげで上達も早く、日を追うごとにラリーを続けるコツやサーブの技術、ダブルスの練習などより実践的な取り組みになり、最後は参加者同士でゲームを楽しめるようになりました。

冬季親子テニス教室　２月

親子が二人一組となってテニスの基礎に取り組みました。

子どもの参加者は６歳～9 歳まで、コーチの話にしっかりと耳を傾け、集中して練習しました。

ボールのバウンドのリズムを身につけ、ラケットでボールをとらえられるようになりました。最終日は親子でネットを挟んでラリー対決をして盛りあがりました。

親子で協力してラリーを続けました

ゴムチューブを用いて筋力トレーニング

春から始める体力づくり教室　２月

水泳の動きを用いた健康体操や年齢を重ねると衰えてくる手足の筋力トレーニングを実施内容として、冬場の運動不足解消と春に向けて運動を始めるきっかけづくりを目的に開催しました。腰を動かす体操は、思うように動かすことができず苦戦した様子でしたが、先生の楽しい指導で笑いを交えて取り組みました。健康寿命を高める運動をたくさん学ぶことができました。