

心・技・体



第 69 号
令和 5 年 3 月 31 日発行
特定非営利活動法人北広島市スポーツ協会
北広島市共栄 315 番地 2
総合体育館内 TEL372-0808



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12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、市内外から7歳～80歳までの30名の方々が参加されました。

当日の天気予報は暖かく雪に雨が混じる可能性があるというもので、朝の準備時間は若干強く雪が降り始めていました。簡素化した開会式の中でコース説明と準備体操を行い、スタートする頃には空が明るく雪も小降りになり、歩きやすい環境になりました。

スタート後、約40分経過したあたりで最初の方がゴールへ戻り、その後も次々と晴れやかな笑顔でゴールされていました。最終ランナーも予定時間内にゴールすることができ、怪我もなく全員が無事に完走しました。雪に覆われたレクリエーションの森を満喫することができた一日になりました。



ゆきのね奨励金クロカンスキー体験 by JAバンク北海道

今シーズン、北海道日本ハムファイターズさん主催の事業「ゆきのね奨励金」を利用したクロカンスキー体験会が2月19日（日）に開催されました。小学生から中学生の野球選手を対象に、合計で52名の子どもたちが参加し、ファイターズのスタッフやB・Bも参加しました。

指導は元オリンピック日本代表の加藤太平氏をはじめとして、たくさんのサポートスタッフに教えてもらいました。子供たちが汗だくになりながらがんばって滑っている様子はとても微笑ましく、大変に盛り上がりを見せました。

これを機会に冬のトレーニングとして是非クロカンスキーを楽しんでいただきたいと思います。





冬季スポーツ教室報告



ボールを利用し気持ちよくストレッチ

のびのびストレッチ教室 11月

日々の疲れや凝りの軽減のためにリラックスしてストレッチを行い、自分の体と向き合う大切さを学び、筋力の保持・向上を目標に健康意識を高めることができました。

室内ゴロッキー教室 11月

北広島市発祥のゴルフに似たスポーツ「ゴロッキー」の教室を実施しました。ゲーム中心の内容とし、個人戦、団体戦、ペアマッチ戦に取り組みました。和気あいあいとホールを回りながら、講師を中心にベテランプレイヤーから初心者プレイヤーにアドバイスをする様子も見られ、交流を深め合いながら5日間の教室でじっくりと上達しました。



大勢でやる団体戦はハラハラドキドキ



相手コートを狙って打ち返します

インドアソフトテニス教室 12月

中学生・少年団は技術向上を目指し、初心者は1球でも多くの球を打ち返すように全員が頑張って練習に励んだ。その成果を見ることができ、1人1人の上達を感じることができました。

冬季スポーツ教室報告



緩やかな斜面で感覚をつかみます

はじめてのスノーボード教室 1月

今年は天候に恵まれ3年ぶりに開催することができました。移動すること、立つことも難しいスノーボードを、たくさん転びながら感覚を掴みリフトに乗って頂上から降りてくるまで上達しました。参加者の「楽しかった！」の感想がなにより嬉しい結果となりました。

ステップアップスノーボード教室 1月

いろいろな滑りを学んでレベルアップを目指すトリックコースと、進行方向を定めて体重移動をスムーズに行うターンコースを設定し、それぞれ目標を持ち講師から指導を受けました。



膝を柔軟に使い重心移動の練習です



ラケットに当てるために練習に励みます

楽しくバドミントン教室 1月

新聞の筒やシャトルを投げることで、ラダーフットワークで体を動かし基本練習に励みました。

最後は試合を行い楽しくバドミントンを学ぶことができました。



冬季スポーツ教室報告



集中練習で上手にターンができました

冬休みゲレンデスキー教室 1月

小学生の体育科目であるゲレンデスキーの基礎技術を冬休み中に習得するための教室を開催しました。ゲレンデの雪質は良く、滑りやすい環境で練習ができました。大まかなレベル分けをした班ごとに並んで一人ずつ滑ったり、トレインで繋がりながら先生のあとを追いかける様に滑ったり、滑走経験をしっかりと積んだ3日間で、最終日にはかなり上達することができました。

小学生卓球教室 1月

ラケットの持ち方や基本的な打ち方、ゲームを通して実践とルールを学ぶための教室を開催しました。初心者の方もいたためラケットの扱いを重点的に、ラケットを使ってボールリフティングをしたり、リレーゲームを行ったり、フォアハンドとバックハンドの打ち分けのために講師から配給された球を何度も打ち返したりするうちに自然と打ち方が上手になりました。



講師とマンツーマンで練習もしました



自然の中で滑る歩くスキーは格別！

歩くスキー教室 2月

クロスカントリースキーの基礎となる平地での滑り方、上り下りのある斜面での滑り方や安全な転び方を練習するとともに、自然の中で行うスポーツとしての魅力を実感していただいた。冬場の運動不足解消に役立てていきたい。

冬季スポーツ教室報告



親子で思いっきりテニスを楽しみました

冬季親子テニス教室 2月

親子で硬式テニスに親しむ教室を実施しました。子ども用の小さいラケットや弾みにくいボールを用いて、テニスの基礎を練習しました。小さな参加者たちは苦戦しながらもボールを追い続け、少しずつボールを打てるようになりました。ゲーム性のある取組みが豊富で子どもはもちろん、大人の方も一緒になって楽しむことができました。

歩く・伸ばす・動かす身体づくり教室 2月

毎週火曜日に「健康づくりサークル」として活動されている北広島レクリエーション協会に講師を依頼し、シニア世代を対象とした教室を実施しました。全身のストレッチや様々なステップのウォーキング、レクリエーション運動などに取り組みました。無理はせず、心地よさを感じながら身体を動かすよう講師から声掛けもあり、それぞれのペースで運動を楽しみました。



無理なく心地よく身体を動かしました



楽しく交流しました

ソフトバレーボール交流会 3月

くじ引きでチームを編成し、笑いが溢れる楽しい試合をたくさん行いました。体育館の利用者同士が交流を深めることで、体育館の活性化にもつなげることができました。

冬季スポーツ教室報告



ボールを蹴るゲームは盛り上がりました

運動教室 3月

高齢になるとなかなか行かない、投げる・蹴ることを内容とし、参加者相互が交流を深めながら楽しく体を動かす教室を実施しました。ケガの防止を念頭に、ゲームを始めると競い合う気持ちも自然と湧き出てボール操作を懐かしみながら運動を行うことができました。