

第64号 (財) 静岡市体協だより

全日本選手権

優勝

インストラクター紹介



中央体育館



南部体育館



東部体育館

体育協会には、現在プール10名、フロアー23名のインストラクターが所属しています。
皆、個性的。笑顔で受講生の皆さんが楽しく教室に参加していただけるよう日々頑張ってます！



北部体育館



長田体育館



どの先生も元気いっぱい。
分かり易く指導してくれます。
教室に来て、先生たちに
会うのも楽しみの1つです。



中央プール



西ヶ谷プール



✓ シニア健康体操教室

60歳以上の方を対象にした教室です。
無理なく楽しみながら簡単なストレッチや
筋力トレーニングなどを行います。



✓ フィットネスAM教室

エアロビクスがメインの教室です。
豊富な運動量があるので、目標を
持って運動したい方にオススメです。



まだまだ沢山
教室あるよ!!



平成23年度第2期
から定員が増えました。

✓ いきいきアクアビクス教室


色々な水中運動で健康づくりを行います。
道具を使った筋力トレーニングや、音楽に
合わせて身体を動かすアクアビクスなどの
プログラムで、楽しく体力づくりをします。

✓ 親子運動あそび教室

親子で体操や遊びに取り組む教室です。
基礎的な運動感覚を養い、友達との
触れ合いを通し社会性を身に付けて
いきます。

✓ やさしいエクササイズ教室

簡単なストレッチや筋力トレーニングを
紹介する教室です。体力に自信の無い方や
運動経験の少ない方にお勧めです。



当協会では、様々な教室を開催しています。
ここで紹介したものは、ほんの一部です。
月曜日から金曜日（プールは火曜日から土曜日）
まで、各施設のインストラクター指導のもと、
多くの方が受講されています。
ぜひ一度、教室を見に来て下さい。
ピッタリの教室がきっと見つかるはずです。

✓ エンジョイスイム教室

水慣れから泳力・体力に合わせて段階に
沿って4種目を指導していく教室です。
初心者の方から経験者の方まで楽しく
参加していただけます。

Pick up!
Pick up!



運動
はじめてみませんか?

ソフトエアロビクス教室 (南部体育館) 毎週金曜日開講中!

ソフトエアロビクス教室は、今年度から新設されました。

現在、南部体育館でのみ、金曜日の13:30~14:30の時間帯で開催しています。ソフトエアロビクス教室では、足腰の負担が少ないステップで構成された有酸素運動をメインに行います。

エアロビクスの経験が無い方にはもちろん、体力をつけたい方や、メタボ予防などで身体を動かしたい方にも、お勧めです。

エアロビクスでしっかりと身体を動かして心肺機能を高めた後は、筋力トレーニングやストレッチで健康的な身体を目指しましょう!

軽快なリズムに合わせて、私達と一緒に気持ちの良い汗を流しませんか?



大きく動いて!
「はっ!」



Pick up!
Pick up!

エンジョイダンス教室 (北部体育館) 毎週水・金曜日開講中!

エアロビクスによる有酸素運動や創作ダンスを中心とした教室になっています。

ダンスについては様々なジャンルのものを2ヶ月~4ヶ月かけて覚えていきます。

現在、教室には幅広い年齢層の方にご参加いただいております、皆さん、それぞれのペースで取り組んでいます。

ダンスなんて自信が無い・・・上手く動けるか不安・・・と、これを読んで思われる方もいらっしゃるかもしれません。

そんな方は、一度教室見学にいらしてください!

毎週水曜・金曜日の10時00分から11時00分までの1時間、開催しています。

音楽に合わせて動く楽しさや、思い切り身体を動かす爽快感を、ぜひ感じてください。



フラダンスにも挑戦します。

※フラダンスは4月~7月の第1期に行いました。



「えい!」

★ベビーとママの3B体操教室



てのひらをやさしく揉みほぐします。
気持ち良さそうですね。
とっても笑顔です。



ほっぺもずりずり、
なでなで。



まずは、ママ達がみんなを抱っこ
をして、音楽に合わせてながら円になって
歩きます。

みんな、ママが大好きなんですね。
一緒に居るだけで、楽しそうです。



途中、ママ同士で
「こんにちは！」
とあいさつもします。



3B体操とは、ボール・ベル・ベルター、この3つの
道具を使って音楽に合わせてながら運動していくものです。

今回お邪魔した0歳児クラスでは、道具は使用してい
ませんが、音楽に合わせておうちの方と一緒に動いたり
ベビーマッサージをしたりとスキンシップを中心に行い
ます。

もちろん、お子さんだけではなく、普段なかなか運動が
できないお母さんにとっても、教室の中で行われる簡単
なストレッチや筋力トレーニングをすることで心身共に
リフレッシュできる良い機会となります。

また、同年齢のお子さんと触れ合うことで良い刺激と
なり、他のものにも興味を示すようになった、お母さん
同士の情報交換ができて助かる、といった意見も聞く
ことができました。



体育協会では、
「ベビーとママの3B体操教室」
を開催しているんだって。
とても人気のある教室みたい。
今回は中央体育館の0歳児
Aコースの教室を
少し覗いてみたよ！



ボール



ベル



ベルター

自宅で簡単に筋力トレーニング 3

ふくらはぎの筋肉は、体中をめぐっている血液・体液を
スムーズに心臓に戻す為に重要な役割をになっています。
鍛えることで血液の循環が良くなり、足のむくみ防止に
大きな効果があります。

まずは10回を目標に、それを1日1~2セット行いましょう。
(踵の上げ下げともに、4秒ずつゆっくりと行うと効果的です。)

今回はふくらはぎ
を取り上げます！



①顎を軽く引き、お腹を引き
締めながら背筋を伸ばして
立ちます。
足は腰幅程度に開き、つま
先は正面に向けましょう。



②①の状態から真上に伸びる
ようにゆっくりと踵を持ち
上げます。
この時、お尻は、キュッと
引き締めましょう。



Point

Point



①立位と同じように、
背筋を伸ばして
座ります。
軽く顎を引き、
お腹も締めるよう
に意識しましょう。

下ろす時もふくらはぎ
の筋肉を意識するこ
とが大切です。
呼吸は止めないよう
にしましょう。



②①の状態から、ゆっ
くりと踵の上げ、下
げを行います。
拇指球に体重を加え
ながら行いましょう。

加盟団体情報

《静岡市トランポリン協会》

大会名：第21回 国際年齢別大会
期 日：平成23年11月24日～27日
会 場：イギリス バーミンガム
出場選手
(トランポリンの部) 原崎仁平・市川隆太
(タンプリングの部) 高橋有佐・杉浦隼平

みんな、応援してくださいね。
頑張れ～!!



大会名：第28回 世界選手権大会
期 日：平成23年11月16日～19日
会 場：イギリス バーミンガム
出場選手：杉浦祥太郎

《静岡市バスケットボール協会》

大会名：日韓国際交流バスケットボールファン感謝大会
シャンソン（日本） VS 国民銀行（韓国）
期 日：平成23年9月23日（金・祝日）
会 場：静岡市中央体育館 16時試合開始（入場料：無料）



(写真は去年の交流試合の様子です。)

第71回 全日本選手権大会 優勝おめでとう!!



平成23年6月26日（日）、さいたま市記念総合体育館にて、第71回 全日本選手権大会が行われました。

この大会は、11月にパリで行われる世界選手権の代表選考会を兼ねており、当協会所属の平岡勇輝選手は94キロ級に出場しました。

スナッチで157キロの大会新を記録しトータル347キロ、2年ぶり5度目の優勝を果たしました。

【平岡選手から一言】

今回の全日本選手権はオリンピックの枠取り大会でもある世界選手権の予選を兼ねた大事な大会だったので、優勝できたことはとても嬉しいです。

怪我に悩まされることもしばしばですが、多くの方の支えがあり、今回こうして表彰台に上ることができました。

応援して下さる方々に恩返しができるよう今後も全力で取り組んでいきたいと思っております。

池田屋印刷株式会社

〒422-8058 静岡市駿河区中原746番の1
TEL054-285-8275 FAX054-284-2846
E-mail: ikedayas@eagle.ocn.ne.jp

時間がない。
予算が…。

おまかせください。

プリプレス(制作・CTP)部門、印刷部門、製本部門までの一貫した社内製造システムにより、低予算で良い商品スピーディーにお届けすることを可能にしています。

【編集後記】

各競技団体の皆様及び事務局の多大なるご協力により、第64号が発刊できましたこと、心より感謝申し上げます。

3月11日に起きた東日本大震災の復興の見通しが未だつかない中で女子サッカー、なでしこジャパンのワールドカップ優勝という明るいニュースが世界中を駆け巡りました。また当協会所属の平岡勇輝選手が5度目の全日本選手権優勝という偉業を果たしました。こうした出来事は私達に勇気や何事にも諦めない気持ちを与えてくれると同時にスポーツの持つ力を改めて教えてくれました。

今後もスポーツの振興と普及拡大、競技力向上に『躍動』を通じて貢献できるよう努力してまいりますので、宜しくお願いたします。

調査広報委員 市川 博・加藤 昇



第64号
編集・発行

(財)静岡市体育協会
〒420-0856
静岡市葵区駿府町2番80号
TEL(054)273-1788
FAX(054)273-1917

市体協ホームページ <http://www.shizuoka-sports.or.jp>