



YAKUDOU

No.70



私たちと一緒に
スポーツしませんか？



静岡市体育協会インストラクター 全員集合

教室紹介

エンジョイダンス教室(北部)

体を動かす
楽しさを
実感できる!

エアロビクスやダンスをする教室です。簡単な柔軟体操や筋トレ、また4ヶ月間で様々なジャンルから1~2曲を選び、曲に合わせた創作ダンスも覚えます。ゆっくりと自分のペースで覚えて頂き、リズムに合わせて楽しく踊りましょう!



(海野正子さん、下山香代子さん)

笑顔がとても素敵な海野さんと下山さん。海野さんは北部体育館が出来た平成9年から、下山さんは5~6年教室に参加してくださっています。「たまたま体育館に来た時に教室募集をやっているのを見かけ、ダンスが苦手な私でも出来る



かと思って、申し込んでみました。初めは全く踊れませんでした。素敵な先生が分かりやすく丁寧に指導をしてくれて、今ではずいぶん踊れるようになり、お友達と教室を楽しんでいます。」と語ってくださいました。

親子運動あそび教室(東部)

ダンス、体操、大好き!

親子でダンスや体操を楽しむ教室です。基礎的な運動感覚を養い、友達とのふれあいを通じ社会性を身に着けます。お母さんも一緒に子供と身体を動かすことで日頃の運動不足を解消し、ストレス発散しましょう!



(鈴木理恵さん・晴久くん、櫻井裕子さん・美命ちゃん親子) ママ友の紹介で入った鈴木さん親子と、広報しずおかをきっかけに教室に参加してくれている櫻井さん親子。「教室を通じて友達との交流や楽しさが分かってきた」とお子さんの成長を感じているようです。「内容に色々と工夫が見られて、家でも遊びの参考にしています。ここで出会ったママ友と、日常のことについて互いに相談できるなど、親の交流の場にもなっています。」と語ってくださいました。お子さんだけでなくお母さんも一緒に運動することでストレス発散の効果もあるようです。



親子水あそび教室(中央プール)

水が好きになる!

水遊びを中心に、楽しみながら水慣れが出来るプログラムを組んでいます。親子のコミュニケーションを十分に取しながら、輪くぐりや滑り台など様々なあそびを通じて水とお友達になりましょう!



(中島美紀子さん・虎次郎くん 親子)

前年度の第3期教室から通っている元気いっぱいの虎次郎くん。「教室に通い始めた頃はお水がダメで顔が付けられませんでした。先生の熱心な指導のもと、徐々に水に慣れていき、今では水に潜ったり、浮き身も出来るようになりました」とお母さんは語って下さいました。虎次郎くんに何が楽しいかを聞いてみると、車の形をした浮き輪でジャバジャバ泳ぐこと、滑り台を滑ることが楽しみだと教えてくれました。インタビューをさせていただいたこの日は、教室で貰ったがんばり賞(皆勤賞)の賞状と一緒に笑顔で写真に写ってくれました。



ソフトエアロビクス(長田)

楽しみながら
体力がつけられる

足への衝撃を抑えた負担の少ないステップを中心に構成された有酸素運動の教室です。様々な音楽に合わせてエアロビクスとトレーニングを楽しみたい方、体力をつけたい方にお勧めの教室です。教室で覚えたトレーニングは自宅でも簡単に実践できます。



(岩科博夫さん・千代子さんご夫妻)

夫の博夫さんが別の教室の抽選に漏れてしまった事をきっかけにこの教室に奥様を誘って入られたそうです。「今ではすっかりはまってしまいました。運動中に気持ちのいい汗をかくことで身体もスッキリするし調子がいいです。内容にも工夫があって、一人で運動するよりも参考になります。先生も良い人ばかりで教室が毎回楽しみ。今では教室があるときは必ず予定を空けておくくらいです。」と嬉しいお言葉をいただきました。



受講生の声

のんびり・らくらく体操教室

中高年齢者の日常動作の機能向上を目的とし、筋肉や骨が衰え転倒、骨折につながるロコモティブシンドロームや筋肉の減少から肥満になり、生活習慣病のリスクが高まるサルコペニア肥満の防止運動の教室です。
運動の苦手な方もお気軽にご参加ください！

無料！！
無料！！

日時：(1) 平成 26 年 10 月 8 日（水）～ 11 月 26 日（水）の毎週水曜日
会場 13 時 30 分～ 15 時 00 分 全 7 回 ※11/5 を除く
清水総合運動場 武道場（剣道場）（静岡市清水区清開）
(2) 平成 26 年 10 月 20 日（月）～ 12 月 22 日（月）の毎週月曜日
10 時 00 分～ 11 時 30 分 全 7 回 ※11/3・24・12/1 を除く
中央体育館 剣道場（静岡市葵区駿府町）
※お車で越しの方は、文化会館地下有料駐車場をご利用ください。

対象：市内に住むおおむね 50 歳から 74 歳までの人
※医師から運動を止められていない方

定員：各 30 名（申込み多数の場合は抽選） ※事前の申込みが必要となります。

講師：公益財団法人静岡市体育協会 統括チーフインストラクター 高尾広子

持ち物：運動できる服装、体育館シューズ、スポーツタオル、水分補給用の飲み物



昨年の教室の様子（上：中央 下：清見湯）

【サルコペニア肥満って???

サルコペニア肥満とは、筋肉の減少と肥満が合体した状態で、病気のリスクをもたらすと言われています。
高血圧になるリスクは2～3倍、糖尿病に繋がる危険はなんと19倍！更に骨折、転倒、寝たきりになるリスクも格段に高まるというデータも出ています。

やさしいヨガ

アーサナ（ポーズ）・呼吸・瞑想を通し、潜在的なエネルギーを引き出すハタ・ヨガを行います。

「ヨガ」には様々なスタイルがありますが、ハタ・ヨガは現在の体操のルーツともいえます。

体が硬い方や男性の方、大歓迎です！

日時：平成 26 年 10 月 7 日（火）～ 11 月 25 日（火）の毎週火曜日
13 時 30 分～ 14 時 30 分 全 7 回 ※11/4（休館日）を除く

会場：北部体育館 柔道場（静岡市葵区松富）

対象：市内に住む 20 歳以上の健康な人 ※医師から運動を止められていない方

定員：30 名（申込み多数の場合は抽選） ※事前の申込みが必要となります。

受講料：3,000 円（全 7 回）

講師：嶋村 彩 先生（PFA ヨガコーチ）

持ち物：運動のできる服装、ヨガマット（またはバスタオル）、水分補給用の飲み物、スポーツタオル



各種教室、事業等については、各体育館にあるチラシ・または静岡市体育協会のホームページをご覧ください。

静岡市体育協会

検索



で検索できます。

第18回 体協ウォーキング

今年も霊峰の麓、東海自然歩道を歩きます！

日 時：平成26年11月16日（日）

7時15分～16時30分（小雨決行） ※JR静岡駅又はJR清水駅 集合・解散

コース：東京農業大学富士農場前 → 陣馬の滝 → 小田貫湿原 → 田貫湖

※歩行距離：約10km 歩行時間：約3時間

対 象：小学生以上120人 ※中学生以下は保護者同伴

会 費：2,000円

申込み：参加申込等については、広報しずおか10月号に掲載予定です。また、当協会ホームページにも掲載いたしますので、そちらをご覧ください。



－ 昨年のウォーキングの様子 －



(陣馬の滝)



(小田貫湿原)



(田貫湖周辺)

コースの途中にある小田貫湿原は、静岡県側の富士山麓では唯一の低層湿原で、大小125余りの池が点在しており珍しい昆虫や植物を間近に見ることができます。また、田貫湖は湖畔からダイヤモンド富士や水面に映る逆さ富士が有名です。昨年は生憎、厚い雲に阻まれ残念ながら富士山を見ることはできませんでしたが、今年はぜひ良いお天気のもと、富士山の素晴らしい景色が堪能できるよう期待したいと思います。

スポーツ講演会

開催日：平成27年1月21日（水） 18時30分より

会 場：しずぎんホール“ユーフォニア”（予定）

当協会が、市民のみなさまを対象に開催しておりますスポーツ講演会を、今年度も開催いたします。講師は、元プロ野球選手で、現在は野球解説者として活躍されている工藤公康さんをお招きする予定です。

聴講申込等の詳細については、広報しずおか12月号に掲載予定です。また当協会ホームページにも掲載いたしますので、そちらをご覧ください。



《編集後記》

第70号を各種競技団体の皆様及び事務局のご協力により発刊できましたことを心より感謝申し上げます。

今号は限られた紙面ではございますが、当協会のインストラクターや各種教室のご紹介、又、体協ウォーキング、スポーツ講演会のご案内など盛りだくさんの記事を掲載いたしました。

今後も一人でも多くの方にスポーツに親しんでいただきたく、「YAKUDOU」を通してスポーツ普及に貢献できるよう努力してまいりますので、格段のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

調査広報委員 海野弘美・望月啓生