

チャレンジ!!! キッズスポーツスクール

6月「キッズサッカーコース」

指導員 NPO法人 山形フットボールクラブ 派遣指導員

参加人数 **120名**

★保護者サポートプログラム★ **【親子でできる運動あそび】**

講師：東北文教大学 石井 裕明氏

サッカーに親しむことを目標として、サッカーボールを使った様々な運動にチャレンジしました！



チャレンジ!!! ジュニアスポーツスクール

6月「バスケットボールコース」

指導員 山形市バスケットボール協会 派遣指導員

参加人数 **46名**

★保護者サポートプログラム★ **【運動と栄養】**

講師：仙台大学 真木 瑛氏

バスケットボールに慣れ、「シュート」「ドリブル」などの基礎技術習得にチャレンジしました！



※詳しくは山形市体育協会ホームページをご覧ください。

山形市総合スポーツセンター	〒990-0075 山形市落合町1番地	TEL. 023-625-2288	FAX. 023-625-2285
山形県体育館・武道館	〒990-0826 山形市霞城町1番2号	TEL. 023-644-5656	FAX. 023-644-5655
あかねヶ丘陸上競技場	〒990-2481 山形市あかねヶ丘2-4-1	TEL. 023-644-4850	FAX. 023-664-0544
福祉体育館	〒990-0021 山形市小白川町2-3-33	TEL. 023-635-1771	FAX. 023-635-1771
南部体育館	〒990-0035 山形市小荷駄町7-110	TEL. 023-641-6705	FAX. 023-641-6705
江南体育館	〒990-0863 山形市江南1-1-27	TEL. 023-684-4296	FAX. 023-684-4296
沼の辺体育館	〒990-0007 山形市沼の辺町4-33	TEL. 023-625-2288	FAX. 023-625-2285
	(スポーツセンター)		

★各施設の大会予定については、当協会HPをご覧ください★

(公財)山形市体育協会ホームページより『管理施設のご紹介』→『大会予定結果』よりご覧ください

体協だより

Enjoy Sports



(公財)山形市体育協会 広報誌 No.80 ●2014.7月号

POOL OPEN



2014.7.6～2014.8.31

10:00 - 18:00

初日無料開放デスッ!!

一般 / 250円 高校生 / 150円 中学生以下 / 100円

山形市総合スポーツセンター屋外プール (落合町1番地) 625-9193

北市民プール (検町3-10-1) 684-8265

みなみ市民プール (南一番町8-5) 622-4990

スポーツドリンクの注意点

スポーツドリンクは、夏バテ対策の水分補給には、とても有効な飲み物ですが、注意点を気をつけて正しい方法で摂取する必要があります。また、スポーツドリンクに限らず、夏の水分補給は正しい方法で摂取せずに、誤った方法での摂取が続くと逆に夏バテの原因になってしまいます。

特に暑い日の、暑さ対策や熱中症の予防に欠かせない水分補給ですが、正しくなければ逆効果ですから要注意です。

スポーツドリンクの罨（水分補給の正しい方法）

夏の水分補給の飲み物に最適なスポーツドリンクには、水分やエネルギーを手早く補給できるようにたっぷりの糖分が含まれます。

しかし、スポーツなどの運動をしている場合には最適なドリンクですが、日常生活での水分補給としては、少しばかり注意点があります。

スポーツドリンクによるビタミン B1 不足

スポーツドリンクの目的は、水分補給に限らずエネルギー補給という大きな目的もあります。そのために大量の糖分が含まれているのです。ご存知のように糖分をエネルギーに変換するにはビタミン B1 が必要不可欠ですから、大量に含まれる糖分のエネルギー変換には当然として大量のビタミン B1 を消費してしまい不足状態に陥りかねません。

スポーツドリンクの糖分をエネルギーに変換するには、このようにビタミン B1 を大量に必要としますから、水分補給のつもりが、逆にビタミン B1 の欠乏を引き起こしてしまうのです。

ビタミン B1 が不足すると、エネルギーを体内で作りづらい状態になりますから、体がだるいなどの症状が出てきます。いわゆる夏バテの原因になりかねないのです。

賛助会員紹介

敬称略

公益財団法人山形市体育協会

賛助会員一覧

H26年3月31日現在

- | | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| (株)カスカワスポーツ | 近藤工業(株) | (有)パソコンサポート山形 | 斎藤建築設計事務所 |
| (公社)日本ダンススポーツ連盟 | 蔵王温泉ガス(株) | 吉沢産商 | 特定非営利活動法人 |
| 山形県ダンススポーツ連盟 | システムエンジニアリング(株) | (株)東北消防設備 | ビルトグリーンジャパン |
| 遠藤設備建設(株) | 山形市バウンドテニス協会 | 朝日工業(株) | 渋谷 邦 彌 |
| (株)NIPPO | 内外緑化(株) | (有)蔵王舗装 | 長岡 茂 樹 |
| (株)大風印刷 | 乃し梅本舗佐藤屋(株) | (株)アベニュー | 小林 トミ子 |
| (株)川井スポーツ | 佐藤松兵衛商店 | (株)丹野 | 鈴木 博 夫 |
| (株)キヨシミ産研 | 富士工業(株) | (株)仁藤組 | 富 樫 和 廣 |
| (株)蔵王サプライズ | 山形エアコンサービス(株) | 富士電子(株) | 柿 崎 喜世樹 |
| (株)でん六 | 山形オザキ(株) | 山形県石油協同組合 | 吉 田 吉 彌 |
| (株)東照電気 | 山形警備保障(株) | (有)ラケットショップ山形 | 須 貝 政 則 |
| (株)ひいらぎや | 山形県スキー連盟 | 山形医療技術専門学校 | 遠 藤 一 人 |
| (株)メコム | 山形市卓球協会 | (株)パティネレジャー | 山 本 克 美 |
| (株)山形企業 | 山形地区野球連盟 | 山形市水泳連盟 | 三 瓶 賢 也 |
| (株)山形ビルサービス | (有)くまがい | 日本美装株式会社 | 長 沼 千 歳 |
| (株)ヤマコー山交ビル事業部 | (有)コスモ・インテリア | 三澤商事株式会社 | |

平成26年度 8月分 抽選会日程について

抽選対象施設	抽選会日程	開催時間	開催会場	
山形市総合スポーツセンター	平成26年 7月3日(土)	合宿を伴う利用の場合 ↓ PM1:00 受付開始 PM1:15 抽選開始 合宿を伴わない施設利用の場合 ↓ 上記抽選が終了後受付開始 PM2:00 抽選開始	山形市総合スポーツセンター 大会議室	
				第一体育館
				第二体育館
				武道場
				弓道場
				軽運動場
				会議室
合宿所				
多用途広場				
テニスコート	平成26年 7月18日(金)	受付期間：7月11日(金)～7月17日(木) 抽選時間：PM7:00 開始	山形市総合スポーツセンター テニスコート3階会議室	
※多用途広場の開放期間 4月～11月 (天候不良等により変動の可能性もございます) 《お問合せ先》 山形市総合スポーツセンター事務局 023-625-2288				

抽選対象施設	抽選会日程	開催時間	開催会場	お問合せ先
山形市屋内体育施設	平成26年 7月3日(土)	受付開始 (PM1:30) 抽選開始 (PM2:00)	江南体育館	023-684-4296
			福祉体育館	023-635-1771
			南部体育館	023-641-6705
			沼の辺体育館	023-625-2288
スポーツセンター 3F 会議室				

抽選対象施設	抽選会日程	開催時間	開催会場	お問合せ先	
山形市屋外体育施設	平成26年 7月10日(土)	受付開始 (AM9:00) 抽選開始 (AM9:30)	山形市野球場 会議室	023-645-4452	
					市野球場
					市ソフトボール場
					流通センター野球場
					西部運動広場
					鋳物町運動広場
立谷川運動広場					

※ご不明な点は、各『お問合せ先』までご連絡下さい※



26 ゴミの分別はきちんと

勤務時間終了、家に帰ってすぐ風呂に入り、庭に出て縁台に座ってウイスキーを飲む。砂場では孫が遊んでいる。我がジャイアンツは、消化不良の試合が続いているが勝っているのが気分がいい。野球放送が始まるまでの15分間は至福の時だ。

最近この私の聖域である縁台に、次の日に出すのだろうと思われるごみの有料化の袋が置かれるようになった。この日も濃い目の水割りがかうまい。孫が寄ってきたので「ジジただいま絶好調、気分最高」すかさず孫が言った「ジジは燃えている、燃えるごみだ」……3歳にしてそんな言葉を覚えているのか。さすが我が身内、でもちょっとまった。ついに孫にもごみ扱いだ。