

平成25年 2月分 抽選会日程について

	抽選対象施設	開催会場	抽選会日程	開催時間	
山形市総合スポーツセンター	第一体育館・第二体育館 合宿所を伴う施設の利用	山形市総合スポーツセンター 大会議室	平成25年 1月9日(水)	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 ↓ 左記抽選が終了後受付開始 PM2:00抽選開始
	武道場・弓道場 軽運動場・会議室	山形市総合スポーツセンター 第四会議室			
≪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	開催会場	抽選会日程	開催時間	お問合せ先
山形市屋内 体育施設	福祉体育館	スポーツセンター 会議室	平成25年 1月10日(木)	受付開始 PM1:30 抽選開始 PM2:00	023-635-1771
	南部体育館	南部体育館			023-641-6705
	沼の辺体育館	スポーツセンター 会議室			023-625-2288
	江南体育館	江南体育館			023-684-4296

屋外スポーツ施設の冬期休場について

平成24年12月～平成25年3月の期間、積雪及びグラウンド整備のため休場致します
お問合せは、山形市総合スポーツセンターまでご連絡下さい
↓↓↓ 冬期休場対象施設は下記のとおりです ↓↓↓

スポーツセンター多用途広場・鋳物町運動広場・立谷川運動広場
市野球場・市ソフトボール場・西部運動広場・市陸上競技場

ご不明な点は、各『お問合せ先』までご連絡下さい。

スポーツセンター“1月”の大会予定

日	大会名等	場所
5日(土)～6日(日)	山形県フットサルリーグ戦	第一体育館
12日(土)～13日(日)	平成25年成人の祝賀式	第一体育館
	優秀チーム招聘強化錬成会	第二体育館・剣道場
14日(月)	山形地区高校インドア選手権大会	第一体育館
17日(木)	山形市学校体育研修会	第一体育館
19日(土)～20日(日)	第12回 山形県中学校選抜バスケットボール大会	第一体育館・第二体育館
25日(金)～26日(土)	ファイナルトライアル	第一体育館・第二体育館・柔道場・剣道場

★ その他の会場の大会予定については、当協会HPをご覧ください ★
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」よりご覧下さい

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
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	
江南体育館	〒990-0863 山形市江南1-1-27	TEL. 023-684-4296	
沼の辺体育館	〒990-0007 山形市沼の辺町4-33	TEL. 023-625-2288	

体協だより

Enjoy Sports



(財) 山形市体育協会 広報誌 No.62 ●2013. 1 月号

2012年
スツールやクラブへのたくさんのご参加
ありがとうございました!!

小原さんご夫妻
ロンドンオリンピック金メダルおめでとう!!

年始のお得情報掲載! 2P をご覧ください♪

2013年1月1日(元旦)は...

滑走料無料!!

Let's 元旦初すべり!!

お正月、ゆっくりお酒もイけれど... コタツを飛び出し! 運動しようっ!!

けど... やっぱり“ウチ”から出たくない...

そんなアナタへ!!

おうちで出来る! お正月、特に気になる“あの”部分!
知ってて損はしないっ! 基本知識♪

POINT① お酒とおせちで「あらら」な腹筋を引き締める!

①まずは500mlペットボトルに水を入れ両手に持ちましょう
図の様に両手を広げ、肩幅程度に両足を開きます



②背筋、両足をのばしたまま、左手を右足(なるべくつま先)を触るように右手は左手の反対方向を向く様に腹筋を意識して“回転しましょう”



③左右交互に、まずは15回から始めてみましょう♪

POINT② 飲みすぎた!!顔のむくみケア♪

①温めたタオルを顔にのせて、血行を良くしてあげましょう
②指先を使って、優しくマッサージ!

- 1) 目元からこめかみへ
 - 2) 口角からこめかみへ
 - 3) オデコの中心からこめかみへ
- 優しく1) 2) 3) を2~3回マッサージしましょう♪

③最後に冷たいタオルでお肌を引き締めましょう♪

POINT③ お酒de太るメカニズム?

お酒を飲む

↓
肝臓でアルコールを分解

↓
肝臓での糖代謝が低下する

↓
血糖値が上がりにくくなる

↓
満腹中枢が刺激されにくくなる

↓
ついつい食べ過ぎてしまう

お酒に含まれるカロリーは“エンブティカロリー(空のカロリー)”と呼ばれています。その名の通り体には残らないカロリーなのです。
つまり、体に残るカロリーは“おつまみ”のカロリーのみ! お酒のお共を工夫する事で、お酒を飲む機会の多いお正月を乗り切りましょう!!

太るっ!!

↑
カロリーオーバー

2012年も多くの方に、当協会のスクールやクラブにご参加いただきました
2013年も、多くの皆様に『参加したい』と言っていただける様な
スクール・クラブを作っていきたいと思っております!!

山形市体育協会スポーツクラブ【全24コース】 クラブ入会者数 587名

多種目体験コース / バレーボールコース / キッズ強化コース / 幼児バレーAコース / キッズバレーAコース
 スポーツ民謡Aコース / スポーツ民謡①コース / スポーツ民謡②コース
 朝ピラティスコース / ピラティスコース / スイミングコース / キッズダンスコース / 弓道コース
 母と子の動感体験ワークショップコース / エアロエクササイズコース / 親子体操コース
 バスケットボールAコース / ジュニアアスレチックコース
 幼児バレーコース / キッズバレー / ジュニアバレーコース / バレーコース
 ヨガコース / 女子サッカーコース

山形市体育協会スポーツスクール【19スクール】参加者数 568名

スツキリボディメイクスクール(前期) / ヨルフスクールA / ヨルフスクールB
 スリムアップ&ボディエクササイズスクール / CKSS(チャレンジキッズスポーツスクール)「水遊び」
 CKSS「かけっこA」 / CKSS「かけっこB」 / CKSS「トランポリン」 / CKSS「発見器械運動A」
 CKSS「発見器械運動B」 / CKSS「スポーツ探検・幼児」 / CKSS「スポーツ探検・小学生」
 乗馬スクール / フラダンススクール / ソフトテニススクール / スツキリボディメイクスクール(後期)
 Kスケートスクール(小学生・前期) / Kスケートスクール(小学生・後期)
 キッズファーストチャレンジ(KFC)

ご参加お申込みいただきました皆様!
ありがとうございました!!
2013年も山形市体育協会をよろしくお願い致しますっ!!



やぶにらみツイッター

⑧ 2013年が良い年になりますように

得意なスポーツは何ですか? って聞かれて受けを狙って「競馬です。競馬は立派なスポーツです」でも我が体協ではまったく無視。今年もウン十万円を農水省管轄の団体に提供した。しかし、まだまだこれから数日後には今年の締めくくりの競馬のオールスター世紀の祭典「有馬記念」が行われる。今年分を一気に挽回して孫たちにでっかなクリスマスプレゼントとワクワクする。

ところで、クリスマスは古くから日本でもあって、江戸時代には、「西洋老翁 三太郎郎」が足袋にプレゼントを入れて子供に配っていたって知っていた? いつの時代もクリスマスは夢がいっぱいなんだけど、俺なんかこの時期いつも“サンザンクロール”になって「メニーフルシミマス」だから。。。

いよいよ今年最後の勝負。なんだか今年も「ありやま記念」になりそう。

皆さん良いお年を。