

体協だより

Enjoy Sports



(財)山形市体育協会 広報誌 No.18 ●2008.12月号



スケート場が オープンしました!!



冬はスケートで楽しもう!
毎週土曜日は、中学生以下は
滑走料無料です!!



開放期間：平成20年11月22日(土)
～平成21年3月1日(日)

開放時間：平日/13:00～21:00まで
土日・祝日/10:00～18:00まで

※平日でも小・中学校の冬季休業期間中は…
10:00～18:00まで
平成20年12月20日(土)～平成21年1月7日(水)まで

滑走料金

普通使用券		回数券《11枚1組》	
一般	500円	一般	5,000円
高校生	300円	高校生	3,000円
中学生以下	200円	中学生以下	2,000円
貸靴料(一律)		300円	

※団体でのご利用は事前にお問合せ下さい

元旦の平成21年1月1日(木)は、滑走料無料!!

スポーツセンタースケート場は、1周400mの屋外リンクです。
フィールド部分には初心者用のミニリンク(20m×20m)もあります。
イスに座って滑れるラビットや、ダブルランナー(2枚刃)の貸靴もあります。
※ダブルランナーは、16cm～20cmの数量限定です。

※注意：手袋がないと滑走できませんので、手袋を着用して下さい。

◆大会のため一般開放を行いません

12月13日(土) 国体予選会・全中スケート大会予選会(12:00から一般開放中止)
大会等で、一般開放を中止・変更する場合がありますので、お電話でご確認下さい。



お知らせ

スポーツセンター屋内プールからのお知らせ

- 屋内プールは大会等の為、下記の期日は一般開放を行いませんのでご注意ください。
 - ・12月14日(日) 竹田幼稚園水泳検定会・親子水中運動会 (10:00~13:00)

平成21年度 山形市総合スポーツセンター及び 福祉・南部・江南体育館 大会計画の調整について

平成21年度 山形市総合スポーツセンター及び山形市体育施設（福祉・南部・江南の各体育館）の大会計画について、各団体様よりご希望を提出して頂き、施設の公平な使用と効率的な運営を図る為、調整を行います。

申込方法

- ①財団法人山形市体育協会ホームページより申込書をダウンロード出来ます。

URL : <http://yamagatasi-taikyou.jp>

- ※申込書は、各体育施設（スポーツセンター・福祉・南部・江南体育館）事務室窓口にもご用意してあります。
- ②所定の申込書にご使用希望を記入し、大会要項を添付しスポーツセンター事務室窓口へご提出して下さい。

注 意：Eメール・FAX等での提出は不可

提出締切：平成20年12月26日(金)まで（郵送の場合も必着）

**お問い合わせ：山形市総合スポーツセンター 住所：山形市落合町1番地
TEL.023-625-2288**

スポーツを楽しもう!!

マシントレーニングとは？

1. マシントレーニングとは

専用のトレーニングマシンを使用し、胸や背中、脚などの筋力アップを目指す筋力トレーニングや、自転車や水泳、エアロビクス、ランニングマシンなどを使用した、有酸素運動などがあります。

2. 目的は

トレーニングを行う方によってそれぞれ違いますが、シェイプアップや健康維持、腰痛・肩こり予防のため、また、メタボリックシンドロームの予防や改善、さらには、スポーツ競技の競技力の向上を図るなどの目的があります。

3. 効果は

- ・筋肉量が増え基礎代謝量が増すことによる、肥満の防止
- ・筋力が向上し筋肉のバランスが改善されることによる、腰痛の予防
- ・生活習慣病の予防や改善
- ・転倒防止や寝たきりにならないための、筋力の維持
- ・筋肉量の増加のため、労働作業の効率化などが見込まれます。



☆ぜひマシントレーニングを体験して下さい。

スポーツ教室のご案内

平成20年度 山形市民スキー教室



1. 場 所 蔵王温泉スキー場
2. 指 導 者 全日本スキー連盟公認指導員
3. 対 象 山形市在住の
① 小学生コース ② 中学生・高校生コース ③ 大人コース（指導者のためのコースも含む）
各回3コース先着合計100名まで
4. 実施期日 第1回 平成21年1月4日(日) ※1 子供の日
第2回 " 1月11日(日)
第3回 " 1月18日(日) ※1 子供の日
5. 受講料 1回につき一人2,000円（傷害保険料を含む）
6. 申込方法 平成20年12月2日(火)より山形市総合スポーツセンターまで受講料を添えて直接申し込んで下さい。受付時間は8:30～20:30までとなっております。
なお、電話での申込は行っておりません。
※申込書に記入された個人情報、傷害保険加入及び緊急の連絡以外に使用いたしません。

7. 日 程

時 刻	内 容	場 所
9:00～	受 付	ジュビア 1階ロビー
9:30～	開講式	ジュビア前ゲレンデ
9:40～11:30	班分け・講習（午前の部）	
11:30～13:00	昼食休憩	各自
13:00～15:00	講習（午後の部）	



【連絡先】 財団法人山形市体育協会事務局（山形市総合スポーツセンター内）
山形市落合町1番地 TEL.625-2288 FAX 625-2285
HP <http://yamagatasi-taikyou.jp/>
蔵王ベースセンター「ジュビア」 TEL.694-9417（実施期間のみ）

マシントレーニング教室

対 象	期 間	曜日・時間	参加料	回数
一般の方 15名	平成21年1月10日～ 2月28日まで	毎週土曜日 18:30～20:30	4,500円	8回

平成20年12月25日(木)までに、TEL・FAX・当協会ホームページよりお申込み下さい。
☆募集人数が定員を超えた場合は、抽選後通知します。 ※連絡先は下記に記載しております。

★スポーツ教室の詳細につきましては、電話か当協会ホームページよりお問い合わせ下さい。
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
(財)山形市体育協会HPアドレス <http://yamagatasi-taikyou.jp>
※当協会HPより申込可能となっておりますので、是非ご利用下さい。

12月の大会予定



◆スポーツセンター

日	大会等名など	場所
6(土)~7(日)	第33回日本ハンドボールリーグ山形大会	第1・2体育館
7(日)	第11回山形県市町村協会インディアカ大会	第2体育館
〃	山形紅花ライオンズ旗杯争奪第23回山形市少年少女柔道大会	武道場
13(土)~14(日)	第21回山形市ジュニア体操選手権大会	第1・2体育館
13(土)	第64回国民体育大会冬季大会スケート競技山形県予選会	スケート場等
20(土)	スポーツリーダーセミナー	第2体育館等
23(火)	平成20年度全国大会予選山形県ミニバスケットボール交流大会	第1体育館
19(金)~21(日)	第14回山形RG・エンジェル新体操合同発表会	第2体育館等
25(木)~27(土)	山形県柔道連盟 中学校強化錬成会	武道場

◆市体育館(南部・江南・福祉)

日	大会等名など	場所
7(日)	第25回山形市シニア杯バレーボール大会	福祉体育館
〃	第七地区ニュースポーツ大会	江南体育館
13(土)~14(日)	東北指導者講習会(バレーボール)	江南体育館
23(火)~24(水)	第21回紅花旗高校剣道大会錬成会	福祉・江南体育館



管理施設

山形市総合スポーツセンター
福祉体育館
南部体育館
江南体育館
沼の辺体育館

〒990-0075 山形市落合町1番地
〒990-0021 山形市小白川町2-3-33
〒990-0035 山形市小荷駄町7-110
〒990-0863 山形市江南1-1-27
〒990-0007 山形市沼の辺町4-33

TEL. 023-625-2288 FAX. 023-625-2285
TEL. 023-635-1771 FAX. 023-635-1771
TEL. 023-641-6705
TEL. 023-684-4296
TEL. 023-625-2288