

体協だより

Enjoy Sports



(財)山形市体育協会 広報誌 No.17 ●2008.11月号

スケート場がオープンします!!



冬はスケートで楽しもう!

毎週土曜日は、なんと中学生以下は滑走料が無料です!!

※貸靴料は別途かかります。

開放期間：平成20年11月22日(土)～平成21年3月1日(日)

★オープン日の11月22日(土)と元旦の平成21年1月1日(木)は、滑走料無料!!

開放時間：平日/13:00～21:00
土日・祝日/10:00～18:00

休場日：12月31日(水)

※大会等により中止・変更する場合があります。

※平日でも小・中学校の冬季休業期間中は…

10:00～18:00

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



※貸靴は15cm～29cmまでご用意しております。
※ヘルメットは無料で貸出しております。

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。

- ・11月2日(日)
第19回秋季東北マスターズ水泳競技大会(終日)
- ・11月30日(日)
第15回山形市障がい者水泳競技大会(終日)



ピラティスを始めよう

～自分の体と向き合いながら、理想のスタイルを実現しましょう～

ピラティスの発祥

ピラティスは、20世紀のはじめ、ドイツ人のジョセフ・H・ピラティスによって開発された体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズで、もとは、傷病兵が体に負担をかけずにリハビリを行えるように考慮されたものです。

腹式呼吸と穏やかな動き、鍛える筋肉をイメージしながらのワークなどが特徴で、まず、ダンサーのケガ防止や回復のためのエクササイズとして広まり、その後スポーツ選手などフィジカルな職業に就く人々をメインに受け入れられていきました。体のコア(体幹部)の深層部分の筋肉を鍛えることができる数少ないエクササイズとして、現在、多くのアスリートや健康に意識の高い人々に認められています。

ピラティスを一言で言うと…

ピラティスはインナーマッスル(体の内側にある筋肉)を主として強化するものです。

身体の奥にある腹筋・背筋を重視し、その力を向上させていきます。

また、背骨～骨盤の体幹を安定させ、全身とそれぞれの関節周辺の筋肉バランスを整えることによって、健康的な姿勢と体型を維持することが可能になるのです。

ピラティスは人を選びません!

運動競技や特別なエクササイズと違い、ピラティスは誰でも行うことができます。

「私は体が硬いから…」、「私はスポーツが苦手だから…」などといった不安を抱えている方でも全然大丈夫ピラティスはそもそも、怪我をした方のリハビリとして用いられている面もあるので、誰でも自分に合ったレベルで進めることができます。

ピラティスの呼吸

ピラティスの呼吸は、肺から完全に息を吐くということを重視します。また、息を吐ききった後に吸うことで、すべての筋肉が活性化されると考えられています。なお、呼吸法については、ピラティスの流派により、様々なものが存在します。

肩こりや腰痛などが緩和される

コアの筋肉に働きかけ、ゆがんでしまった骨盤を本来の位置に戻したり、筋肉のコリをほぐします。そのことで血行や血流が良くなったり姿勢がよくなるため、腰痛、肩こりも緩和されます。

ピラティスの効果

体のコアの部分鍛えるため、見た目は筋肉質にならずに脂肪燃焼し、しなやかに引き締まります。

ピラティスのエクササイズの目的は、体のコアの部分の筋肉を、体のゆがみをとりながら鍛えるということです。その結果、姿勢がよくなって、おなかが引っ込み、腰周りが絞られヒップアップするという効果が期待できます。

また、呼吸法によって、体内の細胞が活性化して免疫力が強まり、新陳代謝のよい体質になって太りにくくなる、という効果もあります。



スポーツ教室のご案内

前期 スケート教室（一般・少年少女）

コース	対象	期間	曜日・時間	参加料	回数
一般	一般 20名	11/29から	毎週土曜日	3,500円	5回
少年少女	小学1～3年生 20名	12/27まで	10:30～12:00	2,000円	5回
申込方法	平成20年11月20までに、電話・FAX・当協会HPでお申込み下さい。 ☆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。				

後期 スケート教室（一般・少年少女）

コース	対象	期間	曜日・時間	参加料	回数
一般	一般 20名	1/10から	毎週土曜日	3,500円	5回
少年少女	小学1～3年生 20名	2/7まで	10:30～12:00	2,000円	5回
申込方法	平成20年11月20までに、電話・FAX・当協会HPでお申込み下さい。 ☆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。				

少年少女 ナイター スケート教室

コース	対象	期間	曜日・時間	参加料	回数
少年少女	小学4～6年生 40名	12/3から 2/4まで	毎週水曜日 17:00～19:00	3,500円	8回
申込方法	平成20年11月20までに、電話・FAX・当協会HPでお申込み下さい。 ☆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://yamagatashi-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。

11月の大会予定



◆スポーツセンター

日	大会等名など	場所
1(土)~2(日)	山形県高等学校新人体育大会(バドミントン競技)	第1・2体育館
〃	山形県高等学校新人体育大会(ソフトテニス競技)	テニスコート
2(日)	村山地区高等学校弓道錬成大会	弓道場
〃	第19回秋季東北マスターズ水泳競技大会	屋内プール
3(月)	山形県フォークダンス交歓大会	第2体育館
〃	山形市体育振興会連合会ソフトバレーボール交流大会	第1体育館
〃	山形市体育振興会連合会ソフトボール交流大会	多用途広場
〃	秋季山形市民テニス大会	テニスコート
8(土)	第2回山形市スポーツ少年団体力測定	第1体育館
9(日)	山形市長杯トランポリン競技選手権大会	第1体育館
〃	第16回山形市民バウンドテニス大会	第2体育館
14(金)~16(日)	山形県バスケットボール協会	第1・2体育館
14(金)~15(土)	山形県中学生なぎなた大会	武道場
15(土)~16(日)	JFAプレミアカップジュニアユース大会山形地区大会	多用途広場
22(土)~23(日)	山形県ソフトテニス指導者講習会	第2体育館
23(日)	平成20年度全国大会予選山形地区予選会(バスケットボール競技)	第1体育館
24(月)	第12回山形ミニソフトバレーボールフェスティバル	第1体育館
28(金)~29(土)	山形県バスケットボール協会	第1体育館
29(土)	山形市地域スポーツ指導者研修会	第2体育館 等
30(日)	スポーツ少年団認定員養成講習会(東南村山コース)	第2体育館 等
〃	健康づくり山形県卓球大会	第1体育館
〃	第15回山形市障がい者水泳競技大会	屋内プール

◆市体育館(南部・江南・福祉)

日	大会等名など	場所
2(日)	第23回新人交流大会山形地区大会二次大会	江南・南部・福祉体育館
9(日)	第17回協会長杯職場対抗インディアカ大会	江南体育館
〃	平成20年度みちのく杯室内アーチェリー大会兼第10回ウィンターカップ	福祉体育館
16(日)	第28回中村杯争奪バレー大会	江南体育館
23(日)	第13回市民インディアカ大会	江南体育館
29(土)	ダンスの日無料パーティー	江南体育館
30(日)	平成20年度Vリーグ山形大会	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
TEL. 023-635-1771
TEL. 023-641-6705
TEL. 023-684-4296
TEL. 023-625-2288

FAX. 023-625-2285
FAX. 023-635-1771