

9月の大会予定



◆スポーツセンター

日	大会等名など	場所
2日(火)	第5回ボラリス杯	テニスコート
6日(土)	第17回理事長杯争奪東北車椅子ゲートボール大会	第1体育館
〃	村山地区高校新人戦(水泳競技)	屋外プール
〃	村山地区高校リーグ	テニスコート
7日(日)	秋季山形市民テニス大会一般(A)男女シングルス	テニスコート
9日(火)~12日(金)	東京女子体育大学新体操競技部招聘合宿及びミニ国体強化合宿	第1・2体育館
12日(金)~13日(土)	村山地区高校新人戦(弓道競技)	弓道場
13日(土)~14日(日)	村山地区高校新人戦(ソフトテニス競技)	テニスコート
〃	村山地区高校新人戦(サッカー競技)	多用途広場
13日(土)	村山地区高校新人戦(体操・新体操競技)	第1・2体育館
14日(日)	社会保険事務所対抗第9回ソフトバレーボール大会	第1体育館
15日(月)	全日本選手権山形県予選会	テニスコート
16日(火)~17日(水)	ソニー生命カップ第30回全国レディーステニス大会	テニスコート
21日(日)	シニア・グランドシニアダンススポーツ東北大会・第35回JDSF山形県ダンススポーツ競技会	第1体育館
〃	秋季山形市民テニス大会一般(B)男女シングルス	テニスコート
〃	第10回船山杯大会ソフトボール	多用途広場
23日(火)	小嶋・佐藤杯山形地区中学校大会	テニスコート
〃	三條杯少年サッカー大会	多用途広場
26日(金)~28日(日)	キンダー保育園・南館大運動会	第1体育館
27日(土)~28日(日)	平成20年度臨時中央審査会	弓・武・会議室等
〃	秋季山形市民テニス大会	テニスコート
28日(日)	山形県ドリム親善大会	テニスコート
30日(火)	第3回チーム対抗戦	テニスコート

◆市体育館(南部・江南・福祉)

日	大会等名など	場所
7日(日)	全日本総合9人制バレーボール男女選手権大会山形県予選会	江南体育館
13日(土)~14日(日)	桜田わかたけ杯	江南体育館
21日(日)	第17回山形県健康福祉祭 ソフトバレー大会	江南体育館
28日(日)	エルダー社交ダンス連盟	江南体育館

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
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.15 ●2008.9月号

2008 北京オリンピック



写真提供：山形新聞社

高橋みゆき 選手(NEC・山形商業出)

出場種目：女子バレーボール競技

大会結果

1次リーグA組を2勝3敗の4位で突破したが、準々決勝はブラジルにストレート負けを喫し前回大会と同様の5位に終わった。



安孫子充裕 選手(筑波大学・上山明新館高校出)

出場種目：陸上競技 男子1600mリレー

大会結果

安孫子選手は、男子1600mリレーで1走を勤めた。レース直前に金丸選手(法大)が故障のためメンバー変更するアクシデントがあった。安孫子選手のスタートダッシュも実らず日本は3分4秒18で予選落ちした。



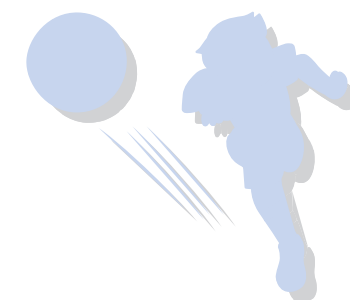
写真提供：山形新聞社

豊田 陽平 選手(モンテディオ山形)

出場種目：男子サッカー競技

大会結果

豊田選手は、3試合すべてに出場し、ナイジェリア戦では後半34分に、大会を通じて日本唯一の得点となるゴールを決めた。日本は予選で3敗し決勝トーナメントを逃した。



(C)SPORTS YAMAGATA21

お知らせ

屋外プール(スポーツセンター・みなみ・北市民プール)の一般開放終了しました。



■8月31日をもちまして、一般開放を終了します。
期間中、多数の皆様よりご利用頂きまして誠にありがとうございました。

スポーツセンター屋内プールからのお知らせ

●屋内プールの午前中は大変空いていますので是非ご利用下さい。
開放時間 平日(火～金) 10:30～20:30
休日 (土・日・祝) 10:00～18:00
休場日 毎週月曜日(但し、祝日の場合は翌日)



●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。
・9月6日(土) 村山地区高校新人水泳競技
・9月13日(土)～9月15日(月) 水入れ替えのため休場となります。

スポーツセンター第2体育館休場のお知らせ

・9月14日～10月2日まで施設改善工事のため休場します。

スポーツを楽しもう!!

【水中ウォーキングとは】

水中ウォーキングはアクアフィットネスまたはアクアエクササイズなどと呼ばれる運動のうちの1種目です。水中ウォーキングはその名のとおりプールで泳がずに歩くことです。ダイエット・全身運動に最適な運動です! 泳ぎの苦手な人でもOK!

【水中ウォーキングの利点・効果】

水の中では体重が軽くなるので、運動時に下肢にかかる衝撃が大幅に軽減されます。そのため足や膝を故障している人、肥満気味の人、運動不足の人に向けた運動であるといえます。

水中ウォーキングは有酸素運動です。水の中では楽しく20分なんてすぐ経ってしまいます。有酸素運動を無理なく継続することで脂肪燃焼効果を発揮してくれます。また水の抵抗による運動効果で筋肉も発達しますので基礎代謝も上がり、太りにくい身体にしてくれます。

屋内プールでは天候の影響を受けることなく、1年中エクササイズを行なうことができます。雨天時・降雪時猛暑や酷暑の時も気軽に身体を動かすことができます。近年は夏の猛暑が問題となっていますが、暑さのために屋外でのウォーキング(ジョギング)をやる気がしないときは屋内プールでの水中ウォーキングがおすすめです。

【水中ウォーキングの注意点】

- ①水中ウォーキングを始める前には必ずウォーミングアップを行ってください。
- ②水中ウォーキングは自分のペースで行ってください。
- ③腰に負担がかからない様に、上体はやや前傾姿勢で行います。



スポーツで健康で健やかな毎日を過ごしましょう!!

スポーツ教室のご案内

教室名	期日	曜日	回数	対象	定員	参加料	申込締切日
ゴルフスクール	9/23～11/25 18:30～20:30	火曜	10回	小学1年生以上と一般	30名	子供1回 1,000円 大人1回 2,000円	定員になり次第が切となります。(先着順)
ジュニアスポーツスクール	10/1～10/29 18:30～20:30	水曜	5回	小学4年生～6年生	30名	1,500円	定員になり次第が切となります。(先着順)
第3回 ジュニアスイミングスクール	10/17～12/19 17:30～18:30	金曜	10回	小学4年生～6年生	30名	3,000円	9/21 (定員を越えた場合抽選となります。)
第4回 ジュニアスイミングスクール	10/17～12/19 18:30～19:30	金曜	10回	小学4年生～6年生	30名	3,000円	9/21 (定員を越えた場合抽選となります。)
エアロピクススクール	10/4～11/22 13:30～15:00	土曜	8回	一般男女	30名	4,500円	定員になり次第が切となります。(先着順)

★上記スクールのお申込みは、先着順となっております。 ※スポーツ教室の詳細につきましては、TELか当協会ホームページよりお問い合わせ下さい。
★定員になり次第締切させていただきます。 山形市総合スポーツセンター TEL 023-625-2288
ホームページアドレス <http://yamagatasi-taikyou.jp>

総合型地域スポーツクラブレポート

レポート No.1

<ほなみふれあいスポーツクラブ>

金井地区

～豊かなまちづくりをめざして～ 子どもたちの笑顔のために

設立経緯・特徴

近年、競技種目の多様性や専門性を求める傾向が進み、指導者や専門施設の不足などから地区外で活動する人が増えてきたこと、また、大会運営で過度の負担が役員にかかることから役員のなり手がいないなど様々な問題が生じてきており、本地区における地域スポーツの空洞化や衰退が懸念される状況にあります。そこで、それらの諸問題に対処するため、本地区に総合型地域スポーツクラブを立ち上げ、スポーツ振興のみならず、地域における住民意識や連帯感の高揚、世代間の交流、高齢社会の対応、地域住民の健康・体力の維持増進を図り、地域社会の形成に積極的に貢献しようとするものです。



活動施設

金井小学校グラウンド・体育館 桜つつみ広場

会員数(平成20年度現在)

①シニア	パークゴルフ	16名
	ソフトボール	20名
②小学生	ジュニアアスリート	25名
	球技教室	46名
	ソフトボール	6名
③中学生	野球教室	33名
	合計	146名

会員の声

- 授業では学ぶことができない種目ができて面白い。(小学生)
- クラブの活動を通して友達がたくさんできた。(小学生)
- 遊びの時間もあってすごく楽しい。(小学生)
- 休憩の時間でコミュニケーションがとれる。(高齢者)
- ちょうどいい運動で健康的な生活になった。(高齢者)

会員の保護者の声

- 家でゲームするより、運動ができるので参加させてよかった。
- 運動しているから、食事の量も増えて健康的になった。
- 学年関係なく、友達が増えてよかった。



今後の展望

体育振興会と連携を図り、町内会の各団体、公民館等と地域文化を共有していきたい。