

平成25年 3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 2月6日(水)	合宿を伴う利用の 場合 ↓ PM1:00受付開始 PM1:15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		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
≪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 2月7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・鑄物町運動広場・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“2月”の大会予定

日	大会名等	場所
3日(日)	山形県フロアホッケー競技交流大会	第1体育館
9日(土)～10日(日)	第20回 べにばなハンドボールフェスティバル	第1体育館
11日(月)	第28回 山形地区道場対抗少年剣道練成大会	第2体育館
16日(土)～17日(日)	スプリングキャンプ	第2体育館・武道場
17日(日)	山形県ラグビー選手権大会 兼 ラグビー指導者研修会	第1体育館
24日(日)	第7回 樹氷杯ジュニア空手道選手権大会	第1体育館・武道場
	第22回 山形市バウンドテニス親善大会	第2体育館

★ 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.63 ●2013.2月号

FIS SKI JUMPING WORLD CUP LADIES in ZAO 2013  
FISジャンプワールドカップレディース蔵王大会

2/9 (土) W杯 第11戦 競技開始10:00  
2/10 (日) W杯 第12戦 競技開始10:00

詳しくは“山形市公式ホームページ”をご覧ください!!

大会専用駐車場は準備しておりません。なるべく、公共交通機関をご利用下さい。  
大会当日はジャンプ台近隣の駐車場は相当の混雑が予想されますのでご協力をお願いします。

# 平成24年度 山形市総合型地域スポーツクラブ創設研修会 ～先進クラブからまちづくり、人づくりのヒントを～

山形市における総合型地域スポーツクラブの創設を促進するため、山形市教育委員会、(財)山形市体育協会、山形市振興会連合会、山形市スポーツ推進委員協議会及び関係団体を対象に、総合型地域スポーツクラブの設立や育成に向け、先進クラブの実践例を学びながら地域づくり・人づくりの在り方を考える。

## 講師

京都府長岡京市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 会長 **樋口 重明** 氏  
京都府長岡京市体育協会 専務理事 **立野 誠次** 氏

期 日 / 平成 25 年 3 月 10 日 (日)

## 会場

第1部：山形市総合スポーツセンター 大会議室  
第2部：出羽コミュニティーセンター

## 内容

- 第1部／市内全域の関係者を対象とした総合型地域スポーツクラブ創設セミナー
- 第2部／現在クラブ創設準備中の出羽地区並びに隣接する明治、大郷地区体育振興会役員を対象とする情報交換会

**参加無料!!**

興味のある方は下記お問合せ先へご連絡下さい

教育委員会スポーツ保健課 スポーツ振興係  
**023-641-1212 (内線 634)**  
財団法人山形市体育協会 スポーツ振興部門  
**023-625-2288**

## 山形市体育協会スポーツクラブ Sports Club Introduction 紹介



## 『 ヨ ガ 』 コース



### 法身先生に質問！『ヨガコースのいいところは？』

このヨガコースでは、経験者も未経験者も“無理せず自分のペースで行える”ところが、皆さんに参加して頂きやすい、イイところかなと思います。  
また、1年の中でも、冬には身体の内側から温める呼吸法やリンパの流れを良くするポーズ、夏には夏バテ対策の内容、等々…季節に合わせて内容を変えて指導しています。  
ヨガの“呼吸法”は徐々に日常生活にも馴染んでいき、健康的な身体を得るものです。興味のある方には是非一度体験して欲しいですね。

参加者：増川 順子さん

①週に1回の運動不足解消の目的で始めました。  
②普段からヨガで学んだ“深い呼吸”を意識するようになりました。そうしたら、呼吸法のおかげか、血行も良くなって冷え性も良くなってきたように感じています。しかも、よくひいていた風邪も、いつの間にかひきづらなくなっていました。体が丈夫になったのかなあと実感していますね。

参加者：三沢 秀子さん

①運動はしたいけど、激しくない、ゆっくりしたものがイイなあと思い参加しました。  
②やはり“呼吸法”ですね。日常生活で困惑したり、焦ってしまっている時、ふと、ヨガの“深い呼吸”を思い出します。それで落ち着ける様になったのは、やっぱり、ヨガのおかげです。

### 参加者の皆さんに質問っ!!

- ①参加のきっかけは？
- ②参加する様になって変わったコトはありますか？

### ⑨ 素敵な笑顔ありがとう

スポーツセンターの屋内プールは、真冬でも温度が高く汗ばむくらいだ。水泳はあらゆるスポーツの中でも全身運動であることから健康にいいと、子供からお年寄りまで人気がある。  
今日もプールから軽快な音楽が聞こえてきてちょっと顔を出してみた。午前中にもかかわらず多くの人が出て、熱気ムンムン。水中アクアビクス教室ではちょっとお年をめたように見える方々が、リズムに合わせてシンクロナイズドスイミング?のようにはつらつと体を動かしていた。いつもプールに来て下さる若々しい方々もプールサイドで足をのぼしながらリラックスして楽しそうに話している。  
ふと、以前PTAのバレーボール大会でうちのコミさんたちが、体育館のステージで休んでいるのを「トドの群れ」なんて言っちゃってこっぴどく怒られたのを思い出した。おっとこれは屋内プールの出来事とはまったく無関係ですから。プール利用のおばちゃんたちからは、いつも笑顔で元気をもらっている。今後ともよろしく。

やぶにらみツイッター

