

## 教育委員会から のお知らせ

# 生涯スポーツ推進 事業を始めます！

今年度、皆さんに手軽にスポーツに親しんでもらうことをねらいに、「生涯スポーツ推進事業」として5つの教室を実施します。

フィットネス系が3教室、スポーツ・ニュースポーツが2教室あり、各教室とも全4回の開催で、どの教室も、有資格者による専門的な指導となります。

対象者は、20歳以上の町民で、定員は先着20人です。

各教室の募集時期などについては、広報の「まちからのお知らせ」で随時お知らせします。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

### 1 格闘エクササイズ

格闘とは言っても、参加者同士のコンタクト（接触）はありません。インストラクターの指導の下、映像や音楽に合わせパンチやキックな



どの格闘動作を行いますので、どんなたでも安心して参加することができます。

有酸素運動により冬場の運動不足で蓄えた脂肪を燃焼させてはいかがでしょうか。

### 2 コアエクササイズ



コア（体幹）トレーニングは、近年、競技スポーツの世界で脚光を浴びています。身体の中心である体幹を鍛え、内臓脂肪の減少と身体のバランスを整えます。映像と音楽に合わせて楽しく取り組むことができます。

### 3 ZUMBA（ズンバ）

ズンバは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された今注目のダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させ、主要な筋肉を鍛えることができます。

札幌をはじめ、全道で活躍されているAFA認定ZUMBAインストラクター高田志保さんが指導に当たります。



## 4 フットサル

近年、男女を問わず成人層にもフットサルの人気が高まりを見せており、全国各地でイベントが開かれています。

基本的に、サッカー未経験者や初心者を対象として募集する予定です。本教室は、Fリーグ・エスポラーダ北海道のコーチングスタッフや選手が指導します。

そのため、現時点では、試合日程が未確定のため、リーグ戦と日程が重なってしまった場合は、実施日を変更することになりますのでご了承ください。



(c)ESPOLADA HOKKAIDO

## 5 キンボール



直径約1メートル、約1キロのボールを使用するキンボールは、1チーム4人編成で3チームが同時にプレーします。

ボールとルールの特性から、仲間との一体感と協調性が生まれます。また、どの年齢層においても楽しむことができ、全世界で五百万人のプレーヤーを有する大人気のニュースポーツです。

ちなみに、ボールを打つ際の掛け声は、「オムニキン！」です。

	教室	開催予定日時	会場	指導者	参加費
1	格闘エクササイズ	① 5月27日(火) ② 6月3日(火) ③ 6月10日(火) ④ 6月17日(火) * 19:00~20:00	ゆめりあ	滝川スポーツクラブサテ	2,000円 (全4回分)
2	コアエクササイズ	① 7月17日(木) ② 7月24日(木) ③ 8月21日(木) ④ 8月28日(木) * 13:30~14:30			
3	ZUMBA (ズンバ)	① 8月20日(水) ② 8月27日(水) ③ 9月3日(水) ④ 9月10日(水) * 19:30~20:30			
4	大人のための初心者フットサル教室	① 9月13日(土) ② 9月27日(土) ③ 10月4日(土) ④ 10月11日(土) * 9:30~11:30	スポーツセンター	エスポラーダ北海道	4,000円 (全4回分)
5	大人のためのキンボール教室	① 6月14日(土) ② 6月28日(土) ③ 7月12日(土) ④ 7月19日(土) * 9:30~11:30		札幌キンボールスポーツ協会	2,000円 (全4回分)

問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎76・4233

※各教室のお手伝いをいただけるボランティアスタッフも若干名募集しています。