

# 告知板

## 仲間を求めています

### 健康スポーツクラブ

総合体育館を拠点に活動している「健康スポーツクラブ」は、卓球をはじめ軽スポーツやニュースポーツなどを楽しみながら、健康体力の保持と運動不足解消を図っています。

#### ●水曜健康クラブ

《活動日時》毎週水曜日  
午前10時から12時まで  
《活動内容》夏季はパークゴルフ・冬季はニュースポーツとレクリエーションタイム

#### ●木曜健康クラブ

《活動日時》毎週木曜日  
午前10時から12時まで  
《活動内容》夏はパークゴルフ・冬はニュースポーツとレクリエーションタイム

#### ●卓金(たつきん)クラブ

《活動日時》毎週金曜日  
午後1時30分から3時30分まで  
《活動内容》もっぱら卓球時々コーヒータイム  
体育館の往復は、スポーツバスの利用ができます。

## 4月に募集します

未就学の幼児とお母さんや小学生を対象にした平成21年度市民対象別スポーツ教室は、次のとおり開設を予定しています。

なお、募集の要領は4月になりましたら地元新聞や、財団法人稚内市体育協会のホームページなどでお知らせいたします。

#### ●親子スポーツ教室

◇対象：2歳から4歳児と親  
◇会場：稚内市緑体育館  
◇日時：毎週火曜日・午前10:00

#### ●ジュニアスポーツスクール1・2年生

◇対象：小学1・2年生  
◇会場：北＝市体育館・毎週火曜日  
南＝緑体育館・毎週火曜日  
東＝潮見が丘小体育館・毎週金曜日  
◇時間：各会場・午後4:00

#### ●ジュニアスポーツスクール3・4年生

◇対象：小学3・4年生  
◇会場：北＝市体育館・毎週水曜日  
南＝緑体育館・毎週金曜日  
東＝潮見が丘小体育館・毎週水曜日  
◇時間：各会場・午後4:30

#### ●ジュニアスポーツスクール5・6年生

◇対象：小学5・6年生  
◇会場：北＝中央小体育館  
南＝緑体育館  
◇日時：毎週木曜日・午後4:30  
スポーツに親しみながら丈夫な身体をつくるお手伝いをします。

# ご利用ください

総合体育館には、メインのアリーナや小体育室のほかにもランニングをしたり筋力アップや各種トレーニングのできる施設が整っています。

冬場の運動不足などで緩んだ身体を引き締めるための施設を紹介いたします。

## ●ランニングコース

観覧席と一部併用した1周170メートルのランニングコースがあります。ランニングはもちろんのことウォーキングにも最適です。



## ●トレーニングルーム

昨年、従来の器具を一新し、プロスポーツマンのトレーニングにも対応できる器具を備えています。

中でも、道内では唯一となるバーベルパワーラック(9フィート)は、2メートルを越える身長のアスリートに対応できる器具が導入されています。

プロ仕様のイヴァンコ社製バーベルセットやダンベルセットのほか、ライフ・フィットネス社製のベンチなど、世界のトップアスリートが愛用する器具が完備しています。

シーズンオフを利用したトレーニングに是非一度お試しください。



## われらスポーツ家族の輪

家族でスポーツに取り組み、楽しんでいられるスポーツ家族の輪をつないでまいります。今号では、前号の「葛西学」さんから紹介のあった「籬 克樹さん一家」です。

■長女・彩音(あやね)  
中央小学校4年生。幼稚園児の頃から水泳、体操、バレエと取り組むが、いつの間にかFCワンピース少年団に所属。(兄弟で一番の体力をアピール)

■次男・響太(きょうた)  
中央小学校4年生。兄の影響で幼稚園児の頃から、サッカーを始めFCワンピース少年団に所属(チームで一番の得点力とアピール)。

■長男・泰斗(たいと)  
中央小学校6年生。小学校一年生から、FCワンピース少年団に所属。中学校でも、大好きなサッカーを続けると意気込んでいる。(フットボール)。

■妻・由香里(ゆかり)  
中学校では卓球部、高校ではソフトボール部に所属。現在は職場の仲間たちとミニバレーと稚内唯一の女子サッカーチームで中心選手として活躍中。「子どもたちの影響で、本格的にサッカーを始めましたか(か)。」

■克樹(かつしげ)  
FCワンピーススポーツ少年団育成会長。小学校四年生から中学校一年生までは、空手に邁進。中学校では陸上部、高校でテニス愛好会に所属。(全て全道大会出場はないが、スポーツは何でもできるお父さん)。



籬 克樹さん一家 (敬称略)

# スポーツライフをバックアップ

## 《掛金のアップと、補償内容の充実》

「小さな掛金・大きな補償」をキャッチフレーズに1,000万人の保険として多くのスポーツマンが加入する『スポーツ安全保険』の加入を奨励しています。スポーツに限らず、5人以上の文化活動・地域活動・ボランティア活動に適用されます。なお、今年度から、一部を除く掛金と、補償内容が改定され、より充実した保険になりましたので、万が一の事故やケガに備えて、あらゆる活動をサポートする『スポーツ安全保険』の加入をお勧めします。

### 加入区分・掛金・補償の改定の内容

- ◎加入区分：少年団員(子ども)が5人以上から、指導者を含めて5人以上
- ◎掛金：一部を除き100円アップ
- ◎年齢：3分の2以上が60歳以上の団体から、65歳以上の団体

### 加入区分・掛金・補償額

平成21年度から加入区分等が変更になっておりますのでご注意ください。

#### 一般団体の加入区分

加入対象者	補償対象となる団体活動等	加入区分	年間掛金 (一人当たり)	対象範囲 (学校管理下を除く)	傷害保険金額				変りました 賠償責任保険 てん補限度額 (免責金額なし)	変りました 共済 見舞金
					死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)		
子ども (中学生以下 特別支援学校 高等部の 生徒を含む)	団体活動全般(スポーツ・文化・ボランティア・地域活動など)	A1	600円	団体活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血 など)
	団体活動全般及び個人活動	AW	1,150円	上記以外	2,100万円	3,150万円	5,000円	2,000円	身体・財物賠償 合算1事故5億500万円 ただし、身体賠償は1人1億500万円	180万円
大人 高校生以上	文化・ボランティア・地域活動、団体の送迎、応援、準備、片付け ※スポーツ活動(ダンス・踊りを含む)は補償の対象となりません。	A2	600円	団体活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血 など)
	スポーツ活動(ダンス・踊りを含む) スポーツ活動の指導	C	1,600円		2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ活動(ダンス・踊りを含む)の指導限定 ※高校生以上の指導や、大人だけのスポーツ活動は補償されません。C区分でご加入ください。 ※高額補償をご希望の方はC区分でもご加入いただけます。 ※スポーツ活動以外の指導者はA2区分となります。◎子どものスポーツ活動の指導のみスポーツ活動(ダンス・踊りを含む)。	AC	1,100円		1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
65歳以上	危険度の高いスポーツ活動	B	800円		600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動 ※各種解説をご覧ください。	D	9,000円		500万円	750万円	1,800円	1,000円		

平成21年度から入院・通院について治療日数1日目から補償されます。

変りました

### 新設

#### 短期スポーツ教室の加入区分(教室ごとに5名以上でご加入ください。)

インターネットをご利用にならない場合は、上記一般団体の加入区分でご加入ください。

加入区分	年間掛金	対象範囲	死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)	賠償責任保険 てん補限度額 (免責金額なし)	共済 見舞金
Web限定 全年齢	短期スポーツ教室 600円	団体活動中とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算1事故5億円 ただし、身体賠償は1人1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血 など) 180万円

※掛金には(財)スポーツ安全協会が運営する「共済見舞金制度」の掛金、1人20円が含まれています。