告　知　板

仲間を募集します

健康スポーツクラブ〈男性会員歓迎〉

総合体育館を拠点に活動している「スポーツクラブ」は、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。

下記クラブでは男性会員の仲間入りを歓迎します。

● 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》夏はパークゴルフ・冬はニュースポーツとレクリェーションタイム

● 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ェーションタイム

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が対象の「親子スポーツ教室」や、小学生を対象にした「ジュニアスポーツスクール」の市民対象別スポーツ教室を、平成22年度も次のとおり開設を予定しています。

詳しい募集の要領は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。

財団法人稚内市体育協会は、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。

●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　南＝緑体育館
東＝潮見が丘小
◇日時：各会場・毎週火曜日・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・曜日　北＝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・曜日　北＝中央小体育館　南＝緑体育館
◇日時：毎週木曜日・午後4:30

活動会場は変更になることがあります

全国大会出場の アルペンスポーツ少年団 新山凪沙（なぎさ）選手

南中学校２年　新山凪沙さんが、全道大会で入賞し、２月３日から６日までの日程で岩手県八幡平市（安比高原スキー場）で行われた、第47回全国中学校スキー大会のアルペン競技女子回転に出場しました。今回の成績は、いまひとつ振るいませんでしたが、新山さんの今後に大きな期待が寄せられています。カンバレ!!!凪沙

ご利用を待ってます

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

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。

今年も、バーベルやダンベルを追加するなど、更に充実を図ります。

シーズンインに向けた筋力トレーニングやリハビリに是非一度お試しください。

君のスポーツ活動を補償(サポート)します

《小さな掛け金・大きな補償》

1000万人の保険として多くの皆さんが加入する『スポーツ安全保険』は、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も適用されます。

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。

保険の内容

◇対象事故：団体・グループ活動中や活動場所への往復中の事故
◇保険期間：平成22年4月1日午前0時から平成23年3月31日午後12時まで
◇加入手続き
・加入依頼書は市内体育施設窓口に備え付けています。
・平成22年度（2010年度）以外の加入依頼書は使用できません。
・〝北洋銀行〟以外の金融機関で送金(振込み)される場合は、加入依頼書の「説明」を参照ください。

◇問合せ：
体育協会事務局へ

加入区分・掛金・補償額

入院・通院について治療日数1日目から補償されます。
※障害保険の入・通院保険金は医療費の実費ではなく、下表のとおり1日当たりの定額保険金が支払われます。

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

一般団体の加入区分

団体活動を行う５名以上の方々でご加入ください。（加入区分は加入者ごとにご選択ください。）

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 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 支払限定額（免責金額なし）	共済見舞金
子ども（中学生以下 特別支援学校高等部の生徒を含む。）	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	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） 180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 ＡＷ区分の特徴：個人活動・個人練習なども補償の対象となります。	AW	1,150円		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	
				上記以外	100万円	150万円	1,000円	500円	身体・財物賠償 合算1事故500万円	対象外
大人 高校生以上 65歳以上の方も加入できます。	文化・ボランティア・地域活動、団体員の送迎、応援、準備、片付け ※ボランティア、地域活動であっても、スポーツ活動（ダンス・踊りを含む。）を行う場合は補償の対象となりません。Ｃ区分でご加入ください。 ※子どもを相手にスポーツ活動を行う大人は指導者の扱いとなり、ＡＣ区分又はＣ区分となります。	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） 180万円
	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 ※高校生以上の方への指導や、大人だけで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。 ※スポーツ活動以外の指導者はＡ２区分となります。 ※団体員の送迎、応援、準備、片付けも補償の対象となります。	AC	1,100円 Ｃ区分でも加入できます。		1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
	65歳以上 スポーツ活動(ダンス・踊りを含む。) ※スポーツ活動を行わない方はＡ２区分となります。 平成22年４月１日と掛金の支払い手続きを行った日のいずれか遅い日の満年齢が65歳以上の方が対象です。	B	800円 Ｃ区分でも加入できます。		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 ※該当する種目は、下記各種解説をご覧下さい。	D	9,000円		500万円	750万円	1,800円	1,000円		

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れない場合は、上記一般団体の加入区分でご加入ください。

Web限定 全年齢	短期スポーツ教室(開催期間３か月以内のスポーツ教室)の活動 ※対象となる条件は、下記各種解説の「⑥短期スポーツ教室とは」をご覧ください。 ※野球大会等の競技会、短期の行事・イベント、各種クラブの夏季練習会、合宿、一時的に組織された選抜チーム、トレセンなど、単に活動期間が３か月以内に限定されている活動は該当しません。	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

一口メモ

卓球のボールは３種類

球技のボールに硬式と軟式の区別のあるものといえば、野球・テニス・卓球がありますが、実は卓球にはもう一つ〝ラージ〟があります。

国際大会をはじめ、一般に行われているのは硬式ですが、日本だけで行われていた軟式に加えて、近年は中高齢者を中心に「ラージボール卓球」が人気です。文字通り、硬式のボール(40㎜)に比べて直径が4ミリ大きいため、スピードが抑えられてラリーが続くことから、卓球を楽しめることが魅力です。　〈スポーツの雑学集から引用〉

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「西角尚人」さんから紹介のあった「江刺　忍さん一家」です。

⑪ 江刺（えさし） 忍（しのぶ）さん一家（敬称略）

■忍（しのぶ）
小学校から社会人まで野球一筋。（全道大会出場はないが、なかなかの選手だった見たいです。）現在もチームのエースとして活躍。

■妻・千明（ちあき）
中学校では卓球部、高校ではバドミントン部に所属。
社会人になってから、ママさんバレーをはじめスポーツ万能ぶりを発揮。

■長女・甘那（かんな）
中学一年生。南中学校バレーボール部の守備の要。
小学四年生からスワローズバレーボール少年団に所属し、全道大会に出場したときから守備の要。

■長男・洸多（こうた）
小学五年生。稚内野球少年団のエース。
小学三年生から稚内野球少年団に所属し、昨年からレギュラーに定着し、全道大会に出場。

■次男・立騎（りつき）
幼稚園児。
二歳のころからお兄ちゃんとキャッチボールやバットを持って遊ぶことが大好きな野球少年。

■忍さんからのコメント
息子たちには、甲子園出場を娘には春高バレー出場を目指して頑張って欲しいです！