

告 知 板

各スポーツ教室(スクール)開講 ジュニアスポーツスクールは定員に余裕があります

◆何でもスポーツ教室 募集中(定員30人)

緑体育館を拠点に、いろいろなスポーツ種目を楽しみながら、健康体力の保持・増進と仲間作りを進めます。



- 期 間 平成25年3月まで
- 日 時 毎週木曜日 午後6:30~8:30
- 会 場 緑体育館ほか
- 受講料 5,000円(講師謝礼・保険料ほか)

◆親子スポーツ教室 募集終了

緑体育館を拠点に、2歳以上の未就園(幼稚園・保育所)の児童とお母さん(お父さん)と一緒にスポーツを楽しみます。



- 期 間 平成25年3月まで
- 日 時 毎週火曜日 午前10:30~11:30
- 会 場 緑体育館ほか
- 受講料 3,650円(講師謝礼・保険料ほか)

◆ジュニアスポーツスクール 再募集中

小学生を対象に、市内の体育施設や小学校体育館を利用して、いろいろなスポーツやゲームなどを体験することで、スポーツに親しむ機会を提供します。

学年	地区	会 場	曜 日	時 間	募集数	受講料
1・2年生	北	市 体 育 館	火	午後 4:00~ 5:30	5	1,300円
	南B	緑 体 育 館	水		5	
3・4年生	北	市 体 育 館	水	午後 4:30~ 6:00	12	
	南	緑 体 育 館	金		5	
5・6年生	北	中央小体育館	木	14		
	南	緑 体 育 館	木	25		
	潮見	潮見小体育館	火	22		

活動会場は変更になることがあります

◆体力テスト会を奨励しています

「体力テスト」は、あらゆる年齢に応じたテストを実施することで、自分の体力年齢を把握することや、自分の他より劣っている部分を知り、その後のトレーニングに活かすこともできます。

体育協会では、「体力テスト」を実施する際の専門指導員(公認資格保有者)を派遣するなどのお手伝いをします。



一 口 ヌ モ

●スポーツドリンク

スポーツ選手の水分補給用に開発されたスポーツドリンクだが、体に吸収される速度はただの水よりも遅い。

【補 足】

体液のイオン濃度に近いスポーツドリンクに比べ、それよりもはるかに低いイオン濃度の水が体内に入ると、同じ濃さに近づこうとして急速に交じり合おうとするため。

当然、体内のイオン濃度を変化させずにゆるやかに吸収されるスポーツドリンクの方が体にやさしく、吸収率が高いです。
(体の雑学集から引用)

われらスポーツ家族の輪



⑳ 室 田 賢 一 さん一家 (敬称略)

家族でスポーツに取り組み、楽しんで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「市川裕幸」さんから紹介のあった「室田賢一さん一家」です。

賢一(けんいち) 小4から高校まで野球部で、ポジションは投手(6年生のとき全道大会出場経験あり)。

妻・歩(あゆみ) 小4から高校生までバレーボール部でエースアウト経験あり。

長女・咲(さき) 2年くらいママさんバレー審判で幼いころから野球をみて育ってきたので、野球をみるのが大好き。

次女・樹杏(じゅあ) 南小学校3年生。エンジェルバドミントン少年団所属。昨年、友達に誘われて少年団に入った。まだ、大会に出場したことがない。

長男・大和(やまと) 南小学校2年生。稚内野球少年団所属。昨年、両親の影響で、野球が大好きで少年団に入った。早く試合に出たい。将来は、プロ野球選手(日ハムの選手)になりたい。好きな選手は、稲葉選手。

賢一さんからのコメント 今年もゴールデンウィークに家族全員で、日ハムの応援に札幌まで行って来ました。5年くらい続けて、年に1~2回札幌へ応援に行くと、大和がプロ野球選手(日ハム)に入団できることを夢見て少年団活動をサポートしています。娘たちには、早く試合に出られるように頑張っています。