

お知らせ 平成27年度 スポーツ指導者 研修会兼トレーニングセミナー開催

スポーツの指導者等が、スポーツ選手に必要な栄養や最高のパフォーマンスを継続して発揮するためのトレーニング方法や競技者の安全対策の知識・技能を習得し、指導者の育成と指導の資質向上を図ります。

- 1. 日程 平成27年12月6日(日) 午前9時30分から
- 2. 会場 稚内市総合体育館
- 3. 講義内容 スポーツ栄養学
講師 岡野 五郎氏 (札幌医科大学准教授)
- 4. 実技内容 ①部位別テーピング
②競技種目及び目的に応じたトレーニング方法
講師 五十公野 修氏
(スポーツトレーナー、(有)イズミック代表取締役)
- 5. 参集範囲 ①(公財)日本体育協会公認指導員及び各種競技団体指導者、スポーツ少年団指導者
②高校運動部員、中学・高校運動部顧問、体育課教諭
③スポーツ推進委員
④(一財)稚内市体育協会公認指導員及び稚内スポーツ指導者協議会会員
- 6. 参加申込 平成27年11月29日(日)まで
稚内市総合体育館内
(一財)稚内市体育協会事務局 (☎28-1111)

平成27年度 スポーツ少年団・学校交流会研修会の開催

スポーツ少年団の育成指導にあたる指導者並びに育成会員と学校関係者及び関係機関の役員が相互理解を深めるとともに、スポーツ少年団と学校運動部が共通の認識をもってスポーツ活動の振興を図ります。

終了後、希望者による情報交換会(懇親会)を開催します。出席者の多くの参加をお願いします。

- 1. 日程 平成27年12月12日(土) 午後4時30分から
- 2. 会場 ANAクラウンプラザ稚内 2階鳳の間
- 3. 研修内容 ①青少年のスポーツ活動と食事について
講師 柄澤 紀氏 (日本ハム(株)中央研究所管理栄養士)
②スポーツ活動と健康の歯について
講師 久保 四郎氏 (久保歯科医院院長)
- 4. 参集範囲 ①稚内市スポーツ少年団指導者及び育成会員
②稚内市内小学校・中学校教職員及びPTA役員中学校・高校運動部顧問
③稚内市教育員会役員及び子供会連絡協議会役員
④稚内市体育協会役員及び加盟団体(スポーツ少年団)役員
- 5. 情報交換会 情報交換会参加の方は会費一人3,000円
- 6. 参加申込 平成27年12月4日(金)まで
稚内市総合体育館内
(一財)稚内市体育協会事務局 (☎28-1111)

トレーニングルーム 機器リニューアル

総合体育館2階のトレーニングルームの機器がリニューアルしました。

新しく入ったのは、主に下半身を鍛える「レッグプレス」、広背筋(背中)を鍛える「ラットプルダウン」、大胸筋(胸)を鍛える「チェストプレス」、使い方次第で色々な場所を鍛えられる「G7」の4機種と1kg~10kgまでのダンベルセットです。

ストレッチポールとメディシンボール(3kgと5kg)も設置しました。

健康維持や筋肉増強のためにもトレーニングルームをご利用ください。



合宿の里わっかない

稚内市スポーツ合宿誘致推進協議会が誘致したスポーツ合宿も残すところ3団体となりました。

本年度も36団体、延べ宿泊人数が4,000人を超えることが確実となり、合宿の里わっかないが定着してきました。

合宿期間中、本市のイベントに参加したり、練習のオフを利用して観光やお土産店での買い物を楽しむ姿が多く見られ、合宿誘致活動が地元経済にも貢献しているところであります。今号では、9月から翌年の3月までの実績と予定をお知らせいたします。

【実績】

- ①北海学園大学バドミントン部 平成27年9月3日~6日
3泊4日 31人(延べ宿泊93人)
- ②北海道栄高校剣道部
平成27年9月18日~23日
5泊6日 28人(延べ宿泊140人)
- ③双葉高校剣道部
平成27年9月20日~23日
3泊4日 14人(延べ宿泊42人)



北海道栄高校・双葉高校剣道部

【予定】

- ①札幌月寒高校野球部 平成28年1月6日~9日
3泊4日 28人(延べ宿泊84人)
- ②北海学園大学卓球部 平成28年3月中旬
3泊4日 25人(延べ宿泊75人)
- ③千葉大学男女バスケット部 平成28年3月10日~15日
5泊6日 38人(延べ宿泊190人)

●わんぱくチャレンジ厳寒「雪は友だち」

期日: 1月16日(土)
場所: 稚内市少年自然の家
対象: 小学校1年生から4年生まで50名
内容: スノーチュービング、雪上レク

自然の家から 主催事業のお知らせ

●本気で自然体験「レッツ厳寒フィッシング」

期日: 2月6日(土)、7日(日)、13日(土)、14日(日)の4日間
場所: 道立宗谷ふれあい公園、声問川さかん橋周辺
対象: 市内小学生とその保護者各回30名
内容: 氷上穴釣り



※詳しくは学校から配られるチラシを見て下さい。

われらスポーツ家族の輪



34 戸直樹さん一家

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「宗像修さん」から紹介のあった「戸直樹さん」一家です。

■直樹(なおき)

学生時代はスポーツとは縁がなかったですが、大人になりサーフィンやスノーボードに打ち込み、今は家族みんなで楽しんでいます。

■妻・かおり

高校でバドミントン部に所属し、大人になってからはスノーボードを楽しんでいます。子育てが落ち着いたらサーフィンをしてみたいです。

■長女・花珀(なのは) 南小3年生

小学1年生からスノーボードを始め、今年念願のSEAMOREユースに所属することが出来ました。

冬に向けてのトレーニングや、おじいちゃんがつけてくれたランブで日々練習しています。最近では最北FCサッカー少年団にも入団して楽しんでいます。

■長男・太珀(たく) 鈴蘭幼稚園年長

去年からスノーボードを始めました。姉と同じチームに入る!という目標で頑張っています。

幼稚園でのキッズサッカーが楽しく、最北FCサッカー少年団に入団しました。

■次女・美珀(みく) 鈴蘭幼稚園年少

姉や兄の影響を受けて、スノーボードをやりたいようです。楽しみながら挑戦してほしいです。

■直樹さんからのコメント

私の好きなスノーボードを子供達も好きになってくれて、とても嬉しく思っています。これからも家族全員で楽しんでいきたいです。