財団法人静岡市体育協会広報誌

YAKUDOU

体力テスト記録会（北部体育館）

静岡市スポーツ少年団では、青少年の健全育成を目的とし、体力テスト記録会やスポーツ少年団大会の他、年２回の清掃奉仕活動を実施しています。

NO.66

【無料】TAKE FREE

当協会所属のインストラクターと
各施設で開講している教室を紹介します！

中央プール

【やさしいアクア＆スイム教室】

‘アクアパワー’を感じてみませんか？

水中ウォーキング、ダンスなどを通して、水に親しみ、健康増進をモットーに楽しく運動をしていきます。水の気持ち良さはもちろん、運動効果を十分に味わえるお得な教室です。

長田体育館

【ソフトバレーボール教室】

老若男女関係なく、みなさんで楽しく気持ちのよい良い汗をかいています。

１チーム４人でゲームを行い、コミュニケーションを図り、明るい声が飛び交う教室です。

東部体育館

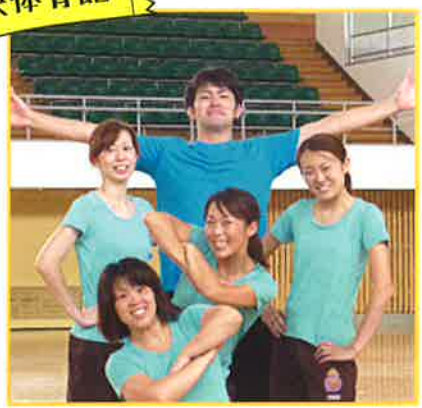
【やさしいエクササイズ教室】

体に負担のかからない動きを中心に、ご自分のペースで無理なく楽しく運動を行います。

適度な運動を生活に取り入れたい方に人気のある教室です。

今年度から、開催場所が広くなり定員を増やすことが出来ました！

中央体育館



【やさしいエクササイズ教室】

近年、受講者が少しずつ増えている人気の教室で、意欲的に取り組んでいる方が多いです。

自分のペースで運動でき、楽しむところは一緒に楽しんでとても雰囲気の良い教室です。

南部体育館

【親子運動あそび教室】

親子で一緒に運動に取り組む教室です。体育館にある遊具や器具を使い、基礎的な運動感覚を養います。

また、自由遊びの時間では、親子で一緒に遊んだり、お友達と触れ合いながら楽しく遊んだりしています。

西ケ谷プール

【やさしいアクア＆スイム教室】

水中運動や水泳など、全身運動で心も体もリフレッシュしませんか。

明るく元気な指導員が皆さんのお越しをお待ちしています。

北部体育館

【フィットネス AM 教室】

エアロビクスと筋力トレーニングをメインに行います。エアロビクスはテンポよく、筋力トレーニングは姿勢を美しく保つために必要なインナーマッスルを鍛えて、体を調整していきます。

中高齢者向け運動講座

これからも元気な足腰運動教室

無料！

今年もやります！！

みなさん、ご存知でしたか？

静岡県は、全国で健康寿命第１位なんです！

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。

高齢化社会と言われるようになってから久しいですが、やはり元気に生き生きと毎日を過ごしたいですよね。

この教室では、現在元気な方々の体力や気持ちを可能な限り維持できるように、ストレッチや筋力トレーニングなどを分かりやすく紹介します。

「大変なんじゃないかな？」「難しいのでは？」と不安に思う方もいらっしゃるかもしれませんが大丈夫！音楽に合わせながら、楽しく笑顔で、一緒に運動しましょう！

たくさんの方のご応募、お待ちしています。ぜひぜひ、ご参加ください！

会場・日時　(1) 清水清見潟公園スポーツセンター　体育館（清水区横砂）
平成24年10月10日（水）～11月28日（水）の毎週水曜日　全6回
※10月31日、11月7日は除きます。

(2) 中央体育館　剣道場（葵区駿府町）
平成24年10月15日（月）～11月26日（月）の毎週月曜日　全6回
※11月5日は除きます。

定　　員　(1)50名（申し込み多数の場合は抽選）
(2)25名（　　〃　　）

その他詳細については、9月1日号の「静岡気分」、または当協会に直接お問い合わせください。

昨年度の教室の様子　　（左）清見潟（右）中央

自宅で簡単に筋力トレーニング5

第５回目の今回はバランス運動です。バランス能力を高めることは、年齢を重ねていくうえでしっかりと立ち、歩く生活機能上の重要な一要素になります。転倒の予防という点においても重要です。

片足１０秒、３セットから始めてみましょう（*^_^*）

1

《セットポジション》

まずは、真っすぐに立ちます。（不安な方は、バランスを崩さない様に、壁や椅子など体の支えとなるものを用意してください。）

2

《足を上げてキープ！》

片足をゆっくり上げて１０秒間キープ。バランスを上手くとるために両手も軽く広げると良いです。

これを左右交互に行います。

3

《横からみた状態》

足は高く上げる必要はありません。フラつかない程度に、自分のやりやすい高さに調整して行ってください。

指導監修：㈶静岡市体育協会　統括チーフインストラクター　高尾広子

第16回 体協ウォーキング

今年の体協ウォーキングは、藁科付近を出発し、今話題の新東名静岡ＳＡ『ネオパーサ静岡』を経由して、道の駅『玉露の里』まで約１３ｋｍの道のりを歩きます。

申込方法等の詳細については、１０月１日の「静岡気分」に掲載予定の他、当協会管理施設（中央・南部・長田・東部・北部体育館、西ケ谷・清水総合運動場、清見潟公園スポーツセンター）にポスター等を掲示します。また、協会ＨＰからもご確認いただけます。

小学生以上から参加いただけますので、ご夫婦で、お子さんと、お友達と、お気軽にご参加ください。

期　　日	平成２４年１１月１８日（日）
集合場所等	①ＪＲ清水駅江尻口　集合８時１０分　解散１６時３０分 ②ＪＲ静岡駅南口　　集合８時３０分　解散１６時 ※解散時間については、多少前後することがあります。
コ　ー　ス	藁科付近（出発地未定）　→　中勘助文学記念館・見性寺　→　新東名静岡ＳＡ『ネオパーサ 静岡（下り）』　→　野田沢峠　→　道の駅『玉露の里』（１４：４０予定）
参加対象	静岡市に在住する小学生以上１００人（中学生以下は保護者同伴）
参　加　料	５００円／人

静岡市スポーツ少年団登録一覧

５月１７日（木）に平成２４年度静岡市スポーツ少年団登録手続きを行い、今年度は単位団１７１団、団員約４３００名の登録がありました。

登録状況の詳細についてはホームページでもご覧になれます。

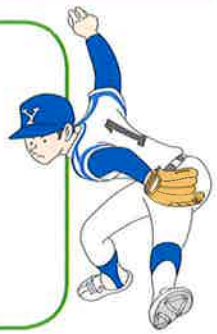
※団名は、各競技の登録順に掲載しています。

サッカー（７０団）

葵
西奈サッカー
服織サッカー
FC 千代田東
西豊田サッカー
安倍口サッカー
静岡中田サッカー
竜南ファイターズサッカー
大里西サッカー
駒形サッカー
安西サッカー
INOMIYA．FC93
SHIZUNAN　FC
静岡中島サッカークラブ
麻機サッカー
ジョガドール富士見 FC
長田東サッカー
城北サッカー
長田南サッカー
青葉サッカー
長田西サッカー
田町新通サッカー
宮竹サッカー
静岡まちかどフットボールクラブ
千代田サッカー
伝馬 FC
南部サッカー
静岡クラブ・ジュニアサッカー
静岡菖蒲 F・C
足久保フットボールクラブ
東源台フットボールクラブ
長田北サッカー
ピュアスポーツクラブ FC
FC．LESTE
静岡 Wr　JFC
カワハラ FC
東海大付属小学校
蒲原フットボールクラブ女子部
Viento FC
キューズ FC・エスパルスジュニア
SENA. FC
静岡南サッカークラブ
清水クラブ
有度フットボールクラブ
由比サッカー
清水袖師サッカー
江尻サッカー
清水プエルト S.C.U-12
浜田サッカー
駒越小サッカー
庵原 SC サッカー
不二見サッカー
興津サッカー
SALFUS oRs
高部・高部東サッカー
辻サッカー
入江サッカー
岡小サッカー
三保 FC
飯田ファイターズサッカー
清水船越ヴァーモスサッカー
清水第八
高部 JFC
FCS ー Stolz
VALOR　FOOTBALL CLUB
CEUSE　FC
T&T サッカークラブ
東豊田サッカー
Vivace　FC
静岡横内サッカー

軟式野球（２９団）

静岡豊田少年野球
服西フェニックス野球
長田野球
静岡田町野球
静岡安東野球
長田南マリーンズ
西奈少年野球
服織野球
静岡ツインズ
竜南キャッツ
西奈南野球
バンビーズ豊田野球
静岡ベースボールボーイズ
蒲原ベアーズ野球
不二見イーグルス
清水リトルモンキーズ野球
清水ファイターズ静岡市野球
飯田リトルジャイアンツ
庵原エンゼルス
興津ドラゴンズ
高部ライオンズ野球
船越リトルグリーンズ
有度ドジャーズ
入江スワローズ
清水リトルパワーズ
静岡駿河野球
静岡南オーシャンズ
小島リトルヤングス
静岡あけぼの野球



水泳（２１団）

葵水泳
長南水泳
フリッパースイミングクラブ
西豊田水泳
セイナンスイミングクラブ
いずみ水泳
服織水泳
大谷スイミングクラブ
田町スイミング
静岡龍泳会
井宮水泳
静岡スイミングクラブ
白龍 S.C
駒形スイミングクラブ
駿府スイミングスクール
三保水泳
江尻水泳
興津スイミング
清水 83 水泳
辻水泳
清水小水泳

バレーボール（５団）

田町ミニバレーボール
由比バレーボール
飯田バレーボールジュニアクラブ
有度ジュニアバレーボールクラブ
井宮ジュニアバレーボールクラブ

ソフトボール（９団）

静岡チェリーズソフトボールクラブ
静岡ソフトボールクラブ
長田南少年ソフトボールクラブ
由比ソフトボール
興津ソフトボール
三保一ソフトボール
駒越ソフトボール
有度ソフトボール
下野ブルースターズソフトボール

卓球（５団）

静岡ファミリー卓球
羽衣クラブ卓球
卓球交流会
清水卓球
清水ジュニア卓球

バスケット（６団）

蒲原ミニバスケットボール
由比ミニバス
庵原ミニバスケットボール
不二見レイカーズミニバスクラブ
高部東ミニバス
辻小ミニバスケットボール

空手（７団）

長田南空手道
拳正会空手
由比空手
山の手
清水空手道
興津空手
清水北矢部空手道

複合（８団）

静岡市川原
KAGOUE 武道クラブ
たんぽぽ
長田スイミング
北部
NPO 法人 SJ 安東 FC
不二見水泳
SALFUS　oRs　A1

その他（１１団）

用宗剣道会
富士見体操
大西 J・G
新拳会静岡
スポーツクラブいんぐ
蒲原ソフトテニス
蒲原バドミントン
由比テニス
NPO 法人 武道学舎
フィール
精華清水サイクルスポーツクラブ

夜間教室紹介

当協会加盟団体の講師による教室の一部を紹介します。
各体育館に教室ごとの開催要項がございますので、そちらもご覧ください。

テニス教室（北部体育館　隔週水曜日　18：45～20：45）

受講生の皆さんが教室に来てまずすることは、コートやボールなどの準備です。指導者と一緒に、皆さんテキパキと準備を進めていきます。

１８時４５分からの教室ですが、支度に１５分程時間がかかるため、実際に動き始めるのは１９時頃からです。

コート等のセッティングが完了したら、まずは、ストレッチから。入念に体をほぐしていきます。ストレッチが終了したら、グループ分けをしていきます。この日初めてこの教室に参加される方も何名かおり、テニスの経験年数など、個人のレベル（自己申告です）に合わせて、３グループに分けました。

グループごとに指導者が付き、いざ練習開始！初心者の方は、まずボールに触れてラケットでついてみます。楽しんで練習できるように、指導者の工夫がうかがえます。フォームの確認や、打ち込みなど、指導者自らが積極的に動いており、受講生も楽しみながら、そして、上手くなりたいという気持ちで、真剣に取り組んでいました。

小学校５年生～中学生（10 人）と高校生を除く 18 歳以上の方を対象にしているので、親子で参加されている方もいました。

テニスを始めてみたいけれど・・・、以前はやっていたけれど・・・、など少しでも興味のある方は、これを機に初めてみませんか？

柔道教室（中央体育館　毎週月・木曜日　18：30～20：45）

開始時間の１８時３０分前、指導者、受講者の方々が、正座から深々と一礼をして柔道場へ入場していきます。受講生の年齢は、小学校低学年から５０代くらいまで様々な年齢の方が受講されています。

時間となり、皆さんが整列し、黙想、礼。出席の確認をした後、アップに入ります。

体操、ストレッチ等、怪我のないように、首なども入念にほぐしていきます。

その後は、指導者の方からも「いいね！！」「がんばれ！！」など声がかかる中、色々な前転、後転、側転、ジャンプや各種受身等、受講生同士でも声をかけ合い、皆さん汗をかきながら十分にアップをしていきます。

休憩をはさみ、子供達は押え込みの練習、大人達は打ち込みから投げ、受身の練習へと徐々に技の練習へ進んでいきます。

子供達は１９時５０分で終了となりますが、大人達はその後も時間まで練習をしていきます。

指導者の方にお話しをお聞きすると、「指導方針として、競技力向上よりも礼儀に重きをおいて指導している」とのことです。

柔道に興味のある方、お子様に学ばせてあげたいとお思いの方ぜひ一度見に来てください！！

体協職員接遇研修

６月１９日（火）、２０日（水）、２７日（水）、７月２７日（金）の４日間、外部講師による接遇研修を行いました。

日ごろの業務において、常にお客様を思いやり、言葉使いや言い回しを変えることで気持ちのいい接遇につながるということを学びました。

今回学んだことを今後に生かし、利用者の皆様を気持ち良くお迎えできるよう、職員１人１人が意識し、良い環境づくりに取り組んでいきたいと思います。

ひどくなる前に！　防ごう、熱中症

『熱中症』・・・この時期になると、見たり聞いたりする機会が多くなります。今年は、例年に比べて涼しい日が続いたので、６月下旬位から急に暑くなったことに、なかなか身体が付いていかないことも。

９月は、残暑厳しい時期になるので、まだまだ油断は禁物です。室内にいても、熱中症の危険は潜んでいます。節電ももちろん大切な事ですが、室内温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に活用するようにしましょう。

また、水分補給も重要です。喉が渇いたら水分補給を行うのは当然のこと、渇く前にも口を湿らせるなどして早めの対応をしていきましょう。

小さなお子さんの場合は、汗腺などの体温調節機能が未熟であることや、地面などの照り返しにより、高い温度にさらされやすいと言われています。その一方で、高齢者は、若者に比べると体温が上昇しやすいのにもかかわらず、自分自身ではその暑さを感じにくいとのデーターもあります。

少しでも調子が悪いと感じたり、家族の中で、またご近所で、熱中症の症状が疑われる場合は、涼しいところに移動し、衣類を緩め休ませるようにしましょう。脇の下や、首のまわり、太ももの付け根などを氷や保冷剤などで冷やすのも効果的です。

体調を崩さないためにも、普段から睡眠時間をしっかり確保し体を休め、バランスのよい食事を心がけるようにしましょう！

【編集後記】

スポーツマンにとって最大・最高の祭典、第３０回ロンドンオリンピック大会が盛会の内に終了し、日本選手団は過去最高の成績を納め、我々国民に素晴らしい感動を与えてくれました。

今回発刊の躍動第６６号においては、将来のオリンピック選手が育ってくれるような意味合いからも、市内スポーツ少年団の一覧を掲載させていただきました。他にも色々な情報を発信することで、加盟団体や読者の方の興味を引き出せるような広報誌として活用いただければと思います。

調査広報委員　松村吉郎・浅野　孝

編集・発行：財団法人静岡市体育協会　発行日：平成２４年９月１日
〒420-0856 静岡市葵区駿府町２番80号 TEL：054-273-1788 / FAX：054-273-1917