



YAKUBOU

No.74



山口選手、近江選手、家高選手、
鳥越選手、佐川選手、柳田選手
が来てくれました♪

NECロケッツバレーボール教室in静岡市

主催：公益財団法人静岡市体育協会 協賛：NEC
協力：静岡市バレーボール協会 後援：静岡市・静岡市教育委員会 会場：静岡市東部体育館
日付：平成28年6月4日(土)



NECロケッツバレーボール教室 i n 静岡市

平成28年6月4日(土)、静岡市東部体育館において、市内の中学生を対象としてNECレッドロケッツの選手・コーチによるバレーボール教室が開催されました。

あこがれの選手を前に、みんな緊張気味でしたが、気さくに話しかけてくれる選手やコーチ陣のおかげで徐々に雰囲気にも慣れ、楽しく練習をすることができました。

最後に行ったミニゲームでは、選手・コーチ混合チーム相手にシーソーゲームを演じる学校もあったほど大変盛り上がり、大盛況のうちに終了いたしました。

静岡市体育協会ではこれからも国内トップレベルの選手による教室の開催をはじめとした様々な活動を通して、スポーツの素晴らしさを広げ、子供たちの夢を叶える応援をしていきます！

第3期指定管理スタート!!

これからも皆様にスポーツの**喜び**と
楽しさをお届けします。



私達、公益財団法人静岡市体育協会が、平成28年度から平成32年度までの5年間、体育館や、総合運動場などの9つの施設の管理者として、静岡市より引き続き指定を受けることとなりました。

昭和23年の発足以来、当協会が静岡市で歩んできたこれまでの歴史と、指定管理者として10年間にわたって蓄積されたノウハウ・実績を活かし、安心安全な施設管理・運営を行い、きめ細やかなサービスを提供し、皆様に喜んでいただけるよう、より一層力を入れてまいります!

こちらのページでは新たに管理施設となった蒲原体育館や新規教室、多目的室(旧称:会議室)をご紹介します。

これまでにいただいたお客様の声を活かして新しい教室が増えました!

アンケートなどご希望の多かった「ヨガ教室」をはじめ、「託児付き産後ママのシェイプアップ教室」や「パパさんお楽しみ教室」など、これまでになかった教室が開催されています。今後も様々な年代向けの教室を企画してまいりますので、ぜひご参加ください!(※すでに募集が終了している施設・教室もございます。ご了承ください)

詳しくはお近くの体育館にお問い合わせいただくか、当協会のホームページをご覧ください。

こんな教室が増えました!



西ヶ谷総合運動場で開催

正しい歩き方を学ぼう!
ウォーキング教室



心も体もリラックス!
ヨガ教室

南部体育館・東部体育館・清見潟公園SC・
西ヶ谷総合運動場・清水総合運動場で開催



中央体育館・長田体育館・東部
体育館・清水総合運動場で開催

運動が苦手な子集まれ!
小学生向け運動教室



頑張るママを応援!
託児付き運動教室



中央体育館で開催

会議室が便利になりました!

名称が多目的室に変更されたのに伴い、ご利用いただける用途も広がりました!

会議室としてはもちろん、サークル活動や文化活動など様々な目的でご利用いただけます。
使いやすくなった多目的室をぜひご利用ください。



施設紹介 ～ 蒲原体育館 ～



施設の概要

開館時間／ 9 : 00 ～ 21 : 00

休館日／毎月第 1 月曜日（祝日の場合は次の平日）、
年末年始

施設／体育館（バスケット 1 面分・バドミントンコート
4 面分の広さ）



アクセス

〒 421-3211 静岡市清水区蒲原新田 1 丁目 21 番 1 号

TEL / 054-385-7501 FAX / 054-385-7502

駐車場／ 162 台（蒲原市民センターと共用）

交通／ JR 蒲原駅または JR 新蒲原駅より富士急静岡バ
スで、「蒲原文化センター前」バス停下車すぐ
または蒲原駅・新蒲原駅から徒歩約 15 分

蒲原体育館について・・・

蒲原体育館は蒲原市民センターの敷地内にあり、周辺施設として蒲原支所、蒲原図書館、蒲原生涯学習交流館などが存在しており、蒲原地区における市民の文化活動の一大拠点として地域の方々に親しまれております。

また、平成 28 年 4 月より、当協会の管理施設となったことにより、これまで無人施設だった蒲原体育館に職員が配置されました。

現在は、利用に際しての手続きが蒲原体育館窓口にて直接できるのはもちろんのこと、有人施設であることを活かし、他の無人施設の許可書の発行手続きや鍵の貸出、あおいカードの申請手続きなどが、土日祝日にもご利用いただけるようになり、大変便利になりました。

さらに、これまでに市内の各管理施設において当協会が実施し、大変ご好評いただいております各種運動教室を開催し、蒲原地区にてお子様からシニア世代の方々までスポーツや運動により一層親しんでいただける環境を整えております。

なお、教室では当協会のインストラクターが丁寧に指導をいたしますので、自分のペースで楽しみながら運動を行うことができます。ぜひ、この機会に蒲原体育館をご利用ください。



インストラクター・教室紹介

当協会の教室の指導を担当する、明るく楽しいインストラクターをご紹介します！
各施設の教室で皆様に笑顔と元気をお届けします！

中央体育館

(葵区駿府町 TEL:255-1010)

親子運動あそび	水	10:00 ~ 11:20
やさしいエクササイズ	火・金	9:30 ~ 10:30
フィットネス	月・木	10:00 ~ 11:00
	(木 9:30 ~ 10:30)	
エアロビクス&ダンス	火・金	10:45 ~ 11:45
シニア健康体操	火	13:30 ~ 14:30
	木	13:30 ~ 14:30
ラケット種目	月	13:30 ~ 14:50



東部体育館

(葵区東千代田 2 丁目 TEL:264-8485)

親子運動あそび	水	10:00 ~ 11:20
やさしいエクササイズ	木	13:30 ~ 14:40
フィットネス	月・木	10:00 ~ 11:00
エアロビクス&ダンス	火・金	10:00 ~ 11:00
シニア健康体操	火	13:30 ~ 14:30
ラケット種目	水・金	13:30 ~ 14:30



北部体育館

(葵区松富 4 丁目 TEL:255-6262)

親子運動あそび	火	10:00 ~ 11:20
やさしいエクササイズ	木	13:30 ~ 14:30
フィットネス	月・木	10:00 ~ 11:00
エアロビクス&ダンス	水・金	10:00 ~ 11:00
シニア健康体操	火	13:30 ~ 14:30
	金	13:30 ~ 14:30
ラケット種目	月・水	13:30 ~ 14:30

南部体育館

(駿河区曲金 3 丁目 TEL:285-1133)

親子運動あそび	金	10:00 ~ 11:20
やさしいエクササイズ	月	13:30 ~ 14:30
ソフトエアロビクス	金	13:30 ~ 14:30
フィットネス	火・木	10:45 ~ 11:45
エアロビクス&ダンス	火・木	9:30 ~ 10:30
バレーボール	月	10:00 ~ 11:30
シニア健康体操	火	13:30 ~ 14:30

平成28年4月～
新規開設!!

長田体育館

(駿河区鎌田 TEL:257-3411)

親子運動あそび	水	10:00～11:20
やさしいエクササイズ	木	10:00～11:00
ソフトエアロビクス	火	13:30～14:30
	金	13:30～14:30
エアロビクス&ダンス	火・金	10:00～11:00
ソフトバレーボール	月	10:00～11:30
シニア健康体操	木	13:30～14:30
ラケット種目	月	13:30～14:50



清水清見潟公園 SC・蒲原体育館

清水清見潟公園スポーツセンター(清水区横砂 TEL:367-9780)

フィットネス	水	10:00～11:00
シニア健康体操	金	13:30～14:30
ラケット種目	月	13:30～14:50

蒲原体育館(清水区蒲原新田1丁目 TEL:385-7501)

親子運動あそび	木	10:00～11:20
フィットネス	火	13:30～14:30
シニア健康体操	木	13:30～14:30
ラケット種目	月	10:00～11:20



中央体育館屋内プール

(葵区駿府町 TEL:255-1010)

幼児水泳	火・金	15:35～16:40
親子水あそび	火	13:10～14:20
エンジョイスイムAM	火	10:10～11:30
エンジョイスイムPM	金	13:10～14:30
エンジョイスイム土曜	土	10:10～11:30
やさしいアクア&スイム	木	10:10～11:40
	金	10:10～11:40
	水	13:10～14:40
いきいきアクアビクス	水	10:10～11:00



西ヶ谷総合運動場屋内プール

(葵区西ヶ谷 TEL:296-6678)

幼児水泳	火・金	15:35～16:40
親子水あそび	水	10:10～11:20
エンジョイスイムAM	木	10:10～11:30
エンジョイスイムPM	木	13:10～14:30
エンジョイスイム土曜	土	10:10～11:30
やさしいアクア&スイム	金	10:10～11:40
	火	13:10～14:40
	水	13:10～14:40
いきいきアクアビクス	火	10:10～11:00

教室の内容や開催日程など、詳細については各体育館へお問い合わせいただくか、
当協会ホームページをご覧ください。

第20回体協ウォーキング

12月4日（日）開催！！

日時／平成28年12月4日（日）小雨決行 ※荒天の場合は中止
対象・定員／静岡市内に在住、在勤または在学する小学生以上80人
（中学生以下は保護者同伴）

参加料／1人500円

集合場所／JR 興津駅前

スタート／JR 興津駅前

ゴール／JR 由比駅前（歩行距離約11キロ、歩行時間約3時間30分）

解散場所／JR 由比駅前

行程およびコース／JR 興津駅前～旧東海道薩埵峠入口～薩埵峠～倉沢・寺尾の家並～由比本陣公園前
～由比本陣公園（昼食・自由時間90分）～由比本陣公園前～JR 由比駅前

募集について／広報しずおか「静岡気分11月号」をご覧ください。か、当協会ホームページをご覧ください。また、申込用紙は、中央・東部・北部・南部・長田・蒲原の各体育館をはじめ、西ヶ谷・清水の各総合運動場、清水清見潟公園スポーツセンターに設置します。



ふれあいスポーツDAY in 清水総合運動場

平成28年5月5日（木・祝）に静岡市清水総合運動場にてふれあいスポーツDAYが開催されました。

今年は小さな子どもから大人まで楽しめる、スポーツ吹矢やスポーツチャンバラ、アーチェリーの体験教室を中心に、当協会インストラクターによる各種の運動教室や、新しくなったばかりの陸上競技場の無料開放など、盛りだくさんの企画で開催しました！

特にスポーツチャンバラ・スポーツ吹矢・アーチェリー体験教室の3つはそれぞれの協会の指導員の下、手軽に楽しく行えることもあり、多くの人が集まり、大変賑わいました。

当日は延べ793人の方にご来場いただきました。ゴールデンウィークということもあり、家族連れの方も多く、「とても楽しくすごせました。家族そろっていい休日になりました」、「興味がなかったスポーツも体験してみると楽しかった」、「初めて体験するスポーツが多く楽しかった」など、多くの感想をいただき、好評のうちにイベントは無事終了しました。



加盟団体紹介

静岡市スポーツチャンバラ協会（会長：鈴木 義男）

「スポーツチャンバラ」は**由比発祥のスポーツ競技**です。

平成 17 年に「スポーツ拠点づくり推進事業」として、スポーツチャンバラ競技を旧由比町に誘致するにあたり、由比町スポーツチャンバラ協会を設立し、静岡市との合併を機に静岡市スポーツチャンバラ協会と統合し現在に至っております。

「スポーツチャンバラ」は知る人ぞ知るスポーツですが、礼に始まり礼に終わる子供から大人まで楽しめる奥の深い競技です。

使用する道具としては、顔・頭部を保護する面と基本の得物（武器）である小太刀（60cm）・長剣（100cm）を使用し闘う競技です。

スポーツチャンバラで使用する得物は、安全と公平を確保するために、厳正に検査したエアソフト剣（公認用具）以外の使用は禁止されています。

ルールについては、相手選手の体のどの部分でも早く打った方が勝ちとなりますが、相打ちは「両者負け」となります。

活動としては、各道場における日々の稽古をはじめ、各地区自治会からの要請による体験会などを実施しており、協会員一丸となって普及活動にも取り組んでおります。

また、推進事業の全国少年少女選手権大会は由比体育館に於いてこれまでに 10 回開催しており、この大会を目指して協会の子供たちは日々の稽古に励んでおります。

わたくしたちの協会も、静岡市体育協会に加盟させていただき活動範囲の拡充を図るなかで、今まで以上の普及活動を行っていきたいと考えております。



道具（左から）：
面・小太刀・長剣

お問い合わせはこちらまで
静岡市スポーツチャンバラ協会
090-3307-1752
（担当：望月 一伸）



長剣の試合の様子



小太刀の試合の様子

自宅でできる簡単トレーニング!!

●脳に刺激を与える「手のグーパー運動」

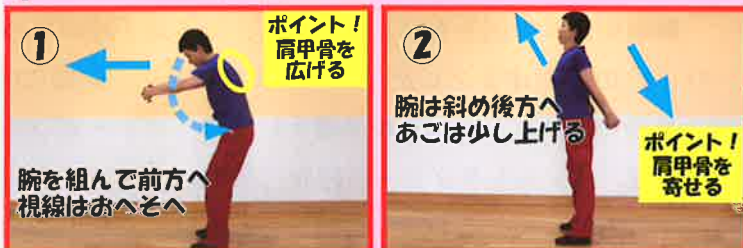


両腕を肩の高さで前へ伸ばし、パー（写真①）、グー（写真②）の動作を行います。

ゆっくりを10回、はやくを10回、合計で**3セット**繰り返しましょう！

はやく行う際はパーとグーの手の動きがしっかりとできているか注意しながら行いましょう。

●きれいな姿勢を作るための「背中と胸のストレッチ」



まず、背中を丸めながら腕を組んで前方に伸ばし、**肩甲骨を広げる**ことを意識します（写真①）。

続いて、腕を背中に回して再び組んで斜め後方へ伸ばし、胸を反らして**肩甲骨が背骨に寄るよう**に意識します（写真②）。

どちらの動作も**呼吸を止めず**に15秒～20秒ほど時間をかけて**ゆっくり**行いましょう。

清水総合運動場 陸上競技場リニューアル！

新しくなったトラックには、近年、オリンピックや世界陸上などで目にする、青い舗装が採用されています。

青色には集中力を高めたり、まっすぐ走りやすくなる効果があるといわれており、好記録が期待できます。

ランナー・ジョガーの方、ぜひ一度お試しください！

※大会等でご利用いただけない場合がございますので、ご来場の前に必ずお問い合わせください。その他、ご不明な点は清水総合運動場までお電話ください。

(清水総合運動場 Tel 054-334-5049)



スポーツ婚活に参加してみませんか？

バルーンバレーを通じて体を動かし、いつもとは一味違う解放感あふれる気分でご婚活してみませんか？自然に仲良くなれること間違いなし！

日時／平成28年11月5日（土）15時～19時

会場／南部体育館

対象／25歳～45歳までの独身男女各12名

参加料／3,000円

申込／静岡市体育協会ホームページより〔10月11日（火）まで・多数抽選〕

※詳しくは静岡市体育協会までお問い合わせください（Tel 054-273-1788）。

バルーンバレーボールとは…静岡市発祥のスポーツで、やわらかいビーチボールを使って行う6人制のバレーです。けがの心配も少ないので、年齢、性別関係なく、思い切り体を動かしてゲームを行うことができます。



編集後記

「躍動」第74号発刊にあたり、ご協力をいただいた各種競技団体の皆様及び事務局に対して心より感謝申し上げます。

盛会の内に終了した「2016 リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック」。

静岡県出身の選手をはじめとした、日本選手団が収めた素晴らしい成績は、我々国民に感動と4年後の「2020 東京オリンピック・パラリンピック」開催に向けての希望と勇気を与えてくれました。

今号では、トップレベルの選手による「バレーボール教室」や、利用者アンケートを受けての新規教室開催、インストラクターの紹介、スポーツ婚活の案内など様々な記事を掲載しております。

その他にも色々な教室の情報などを掲載したいところですが紙面に限りがございますので、ぜひ「静岡市体育協会ホームページ」をご覧ください。

数多くの皆様に各種事業にご参加いただけることを願っています。

調査広報委員 浅野 孝・市川 博