

# スポ推だより

発行者

伊豆の国市スポーツ推進委員会

2022年 8月 4日

スポーツ推進委員会とは、伊豆の国市が委嘱する非常勤職員で、市民にスポーツの楽しさを伝え、誰もがスポーツしやすい環境をつくるため、各種イベントなどの企画・運営を行っています。

## ◆◆ みんなのラジオ体操&ノルディックウォーキング開催 ◆◆

7月18日（海の日）に、リバーサイドパークにて『みんなのラジオ体操&ノルディックウォーキング体験教室』が、「株式会社かんぼ生命」「日本郵便株式会社」にご協力のもと開催されました。新型コロナウイルスの感染拡大以降3年ぶりの開催となりましたが、58名の幅広い年代の方に朝早くから参加いただきました。ラジオ体操指導士の資格を持つスポーツ推進委員によるミニ講習会も実施され、NHKラジオの放送に合わせ参加者の皆さんで初夏の朝に清々しい汗を流しました。参加者には「かんぼ生命」「日本郵便」から参加賞も配布されました。ラジオ体操終了後にはノルディックウォーキング体験教室が開催され、短い時間の開催となりましたが、多くの方にノルディックウォーキングの魅力を感じていただけたと思います。



【主催】伊豆の国市スポーツ推進委員会

【問合せ】伊豆の国市 生涯学習課 社会体育係（事務局）

伊豆の国市 HP : <http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp>

TEL:055-948-1461

詳しくはHPをご確認ください。



## ◆◆ チャレンジ・ザ・スポーツテスト 開催予定 ◆◆

9月23日（祝）9:00（受付8:30～）から菰山小学校体育館とグラウンドにて、チャレンジ・ザ・スポーツテストを開催します。対象は市内在住の小学生以上です。自身の運動機能のバロメータに、自分の体力をテストしてみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。テストは希望種目だけでも構いません。

**種目 体育館 共通種目：①握力、②状態起こし、③長座体前屈**

〃 64歳以下：④反復横とび、⑤立ち幅跳び、⑥20mシャトルラン

〃 65歳以上：④10m障害歩行、⑤開眼片足立ち、⑥6分間歩行

**グラウンド自由選択：①50m走、②走り幅跳び、③懸垂(社懸垂)、④ハンドボール投げ**

新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。ご協力をお願いします。

直接会場へお越しください。受付時に検温等お願いします。

持ち物：マスク着用・運動ができる服装・シューズ（屋内用と屋外用）・飲み物・タオル

※詳しくは伊豆の国市HPをご覧ください。

## ◆◆ ニュースポーツ教室 各地区 9月より順次開催 ◆◆

スポーツ推進委員会では子供から大人まで誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ教室を開催しています。皆さんのご参加をスポーツ推進委員一同心よりお待ちしております。

～長岡教室～

ファミリーバトミントン  
ソフトバレーボールなど  
親子で楽しめます！

～大仁教室～

ビーチバレーボール  
ドッチビー  
モルックなど

～菰山教室～

野外教室は自然散策  
屋内教室は親子あそび  
やカラダづくりです。

## ★ 9月 教室開催日程表（8月はお休みとなります） ★

～ 長岡教室 ～

開催日(曜日)	時間	場所
9月2日(金)	19:30～	長岡南小学校体育館
9月16日(金)	19:30～	長岡南小学校体育館

～ 大仁教室 ～

開催日(曜日)	時間	場所
9月10日(土)	19:30～	大仁小学校グラウンド
9月24日(土)	19:30～	大仁小学校グラウンド

～ 菰山教室は10月から開催 ～

対象者：市内在住在勤者（年齢は問いません） ★定員 各教室30名程度を目安

持ち物：運動できる服装、汗拭きタオル、飲み物、屋内用シューズ（屋内開催の場合）

新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催しますので、ご協力をお願いします

※事前申し込みは必要ありません。詳しくは市HPをご覧ください。

【主催】 伊豆の国市スポーツ推進委員会

【問合せ】 伊豆の国市 生涯学習課 社会体育係(事務局) [TEL:055-948-1461](tel:055-948-1461)

E-Mail: [syakai@city.izunokuni.shizuoka.jp](mailto:syakai@city.izunokuni.shizuoka.jp) 詳しくはQRコードから

伊豆の国市HP: <http://www.city.izunokuni.shizuoka.jp> HPを確認してください

