

# 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10月13日

## ◆◆ チャレンジ・ザ・スポーツテスト 開催 ◆◆

9月23日（秋分の日）に、韮山小学校の体育館にて『チャレンジ・ザ・スポーツテスト』が開催されました。体力に自信のある方から普段は運動に馴染みのない方まで56名の市民の方にご参加いただきました。あいにくの雨天によりグラウンドでの種目は中止となりましたが、参加者の皆さんは体育館内の各種種目で自身の体力の限界に挑んでいただきました。

来年も開催を予定していますので、是非皆さんも自分の体力を測定してみませんか。

<反復横跳び>

<上体起こし>

<20m シャトルラン>



## ◆◆ 秋の市民ハイキング 開催 ◆◆

10月9日（日）に、葛城山登山から小坂みかん共同農園を回る『秋の市民ハイキング』を開催し、5歳から81歳の幅広い56名の方にご参加いただきました。前々日の雨の影響で足元は最良な条件ではありませんでしたが、標高452mの葛城山を参加者全員で登頂しました。葛城山山頂ではお弁当を食べたり辺りを散策したりと各自で楽しく過ごしていました。当日はあいにく富士山が雲に隠れて見えませんでしたが、駿河湾を一望する地域自慢の景色を見ることができました。下山して『小坂みかん共同農園』に立ち寄り、食べ放題のみかん狩りを楽しみ、地元の味覚をお腹いっぱい堪能していただきました。



◆◆みんなのランニング&ノルディックウォーキング 開催予定◆◆

**持久走やマラソン大会の練習に！ 400mトラックをみんなで走る！ タイムも測定！**

スポーツ推進委員会主催のランニング練習会です。運動が苦手な子、未経験でも大丈夫です。更にトータルフィットネス効果の高いノルディックウォーキング体験も気軽にできます。

【日時】 11月 6日(日) 朝 10:00 ~ 11:00

11月 12日(土) 夕 18:30 ~ 19:30

11月 20日(日) 夕 18:30 ~ 19:30

11月 26日(土) 朝 10:00 ~ 11:00

※集合時間 各回開始 15分前

【場所】 葦山運動公園 多目的広場

【内容】 ランニング(1~2キロ走 50m走 など)

※参加費無料

ノルディックウォーキング体験(歩き方練習)

【持ち物】 飲み物、タオル、着替え、防寒着 など

※雨天、グラウンドコンディションにより中止となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。受付時に検温等お願いします。

※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 開催中 ◆◆

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。皆様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。

★ 11・12月 教室開催日程表★

～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～

ビーチボールバレー  
ドッチビー など  
気軽にご参加下さい！

～葦山教室～

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。

場所：長岡北小学校体育館

開催日(曜日)		時間
11月	4日(金)	19:30~
	18日(金)	19:30~
12月	2日(金)	19:30~
	16日(金)	19:30~

場所：大仁小学校体育館

開催日(曜日)		時間
11月	12日(土)	19:30~
	26日(土)	19:30~
12月	10日(土)	19:30~

場所：守山西公園

開催日(曜日)		時間
12月	4日(土)	9:00~

(葦山教室は11月の開催はありません)

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

受付申込：事前予約は必要ありません。当日会場にお越しください。

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

※詳しくは市HPをご覧ください。健康チェックシートも市HPよりダウンロードできます。

【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) [TEL:055-948-1461](tel:055-948-1461)

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

