

月刊

# 体協くじ

第35号  
発行  
〒028-0023

平成20年 2月15日  
社団法人久慈市体育協会  
久慈市新中の橋4-13-3  
久慈市民体育館内  
TEL 61-3353 FAX 52-2232  
E-mail taikyo@kuji-sports.jp  
URL http://kuji-sports.jp/

## 平成19年度 久慈市スポーツ少年団指導者・育成母集団研修会



高見 吉郎 本部長

平成20年2月3日(日)久慈プラザホテルにおいて標記研修会が、市内のスポーツ少年団指導者・父母約100名の参加のもと行われました。

研修会では、久慈市スポーツ少年団本部長 高見吉郎氏の講話と「スポーツ少年団指導とその課題」と題して研究協議が行われ、「団員一人一人の指導をどう行うか」など日頃のスポーツ少年団活動での様々な問題について活発な意見交換がなされました。



## 平成19年度 久慈市民ユニカール大会



平成20年2月9日(日)平成19年度市民ユニカール大会が開催されました!

大会は、一般の部、ふれあいの部の2部門で行われ小学生から高齢者約200名の参加があり、おおいに盛り上りました!!

成績は、一般の部優勝「小久慈青年隊」第2位「小久慈ソフトボールC」第3位「カトレア」、ふれあいの部優勝「夏井」第2位「ブラックタイガー」第3位「高砂2号」となりました!!

### ふれあいの部 優勝



夏井

### 一般の部 優勝



小久慈青年隊



平成19年度 社団法人久慈市体育協会自主事業

## 親子クライミング体験教室



平成20年1月6日(日)久慈市民体育館クライミングウォールに於いて、親子クライミング体験教室が行われました。

最初は登っていく途中で怖がっていた子供も慣れてくると、一緒に参加した親よりも高く登っていました!。

参加した子供からは「てっぺんまで登れてうれしかったです!」と元気の感想聞かれました!

# ◆ 体育施設利用調整会議のお知らせ ◆



体育施設の利用調整会議を行います。

下記施設の定期的貸切利用を希望する団体等は、  
どなたでもご参加ください。

- 1 期 日 平成20年 3月5日(水) 18:30 ~
- 2 会 場 久慈市民体育館 会議室
- 3 調整施設 久慈市民体育館・久慈市第二体育館
- 4 調整期間 平成20年4月1日 ~  
平成20年11月30日
- 5 申込方法 利用予定調査票( )を3月1日(土)までに  
久慈市民体育館へ提出してください。  
(FAXでも可。会議当日調整を行います。)



## 6 その他

- ・調整された時間帯は優先されますが、既得権ではありません。市民の皆様幅広く利用していただきたいことから、後日再調整をお願いすることがあります。
- ・大会等準備・開催のため、利用出来ない日があります。
- ・希望の日程・時間に調整されない場合があります。ご了承ください。
- ・料金等詳しくは、下記までお問い合わせください。

### (※) 利用予定調査票

調整施設に置いてあります。

また、社団法人久慈市体育協会ホームページより様式をダウンロードできます。



トレーニング方法を見直してみませんか?

## トレーニング入門

~ Let's フィジカルトレーニング ~



- 期 日 1回目 平成20年3月22日(土)
- 2回目 平成20年3月24日(月)
- 3回目 平成20年3月29日(土)

時 間 各回13時30分 ~ 15時30分

場 所 久慈市民体育館  
会議室(3月22、24日)  
サブアリーナ(3月29日)

定 員 各回30名

参加料 1回 一般300円 高校生200円

持ち物 運動できる服装・上履き

その他 ご都合の良い日をお申し込みください。

すべての回の申し込みも可能です。

申し込み 平成20年2月22日(金)から各回前日まで。

申し込み方法

電話または久慈市民体育館窓口でお申し込みください。

詳しくは下記までお問い合わせください。



## — MENU —

- 1回目...筋力トレーニングの基礎を学びながら、トレーニング実践へ!
- 2回目...効率の良い筋力トレーニングの強度アップ法などを紹介!!
- 3回目...有酸素運動と筋力トレーニングを交えたサーキットトレーニングへ挑戦!!

トレーニングの前後には、『正しいストレッチ運動』『コーディネーショントレーニング』を行います!!

### コーディネーショントレーニングってなあに?

脳や神経を鍛えよう!!

状況を目や耳などの五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすという一連の過程をスムーズに行う能力を鍛えるトレーニング。今流行中です!!

### ストレッチ運動

柔軟性向上のために!!

運動前に行うストレッチは、怪我の防止や筋温を上昇させ血液の流れを良くし、運動後に行えば疲労物質を効率よく除去してくれます。見落としがちなストレッチの疑問を解消しよう!!



## 3月主な行事予定

行 事 名	日 時	場 所	行 事 名	日 時	場 所
久慈小学校区 ファミリーバレーボール大会	2日(日) 9時~	久慈市民体育館 メインアリーナ	シニア・ママさん インドアソフトテニス大会	16日(日) 9時~	久慈市民体育館 メイン・サブアリーナ
平成19年度 室内ゲートボール大会	14日(金) 9時~	久慈市民体育館 メインアリーナ	一般インドアソフトテニス大会	23日(日) 9時~	久慈市民体育館 メイン・サブアリーナ
久慈市ソフトテニス協会主催 ソフトテニス技術講習会	15日(土) 9時~	久慈市民体育館 メインアリーナ			

申し込み・問い合わせ先

社団法人久慈市体育協会(久慈市民体育館内) TEL 61-3353  
ホームページアドレス <http://kuji-sports.jp/>