

# 元気はつらつ!!

通信

69

2016年9月

## 特集 秋のスポーツイベント情報!



2016 リオデジャネイロ パラリンピック 日本代表

がんばれ掛川の星! 山本篤選手

リオデジャネイロ 2016 パラリンピック

がんばれ掛川の星!

やまもと あつし  
**山本篤選手**

出場試合日程・種目(予定)

- 9/12(月) 4×100mリレー T42-47決勝
- 9/14(水) 100m T42予選
- 9/15(木) 100m T42決勝
- 9/17(土) 走幅跳 T42決勝

山本篤選手は左足大腿義足のため、クラスT42の出場となります。

3時間目

### 食事をおいしく、バランスよく

朝夕の暑さも和らぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化についていけず体調を崩されていませんか?そして秋といえば「食欲の秋」です。夏の暑さによる不調を引きずらないためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。

【腸内の環境を整えてくれるオススメ食材】  
山芋、大麦、舞茸、ごぼう

夏の日焼けには、肌を潤す効果のある山芋がオススメです。そして白米に大麦を約3割入れて炊いたご飯は、朝に食べると日中に血糖値上昇を抑えてくれる働きがありますよ。からだに効果のある食材をたっぷり採っていきましょう。



主食：主菜：副菜 = 3：1：2  
(※1食あたり)

**10/23** 8:00~  
\*予備日なし

広くてきれいな芝のサッカー場でLet's playサッカー!  
**第17回 ふれあいミニサッカー大会**

勝敗よりもサッカー仲間との交流を楽しむ「ふれあいリーグ」と、日頃の練習成果を発揮する者同士の「激熱リーグ」の二つで構成された大会です。たくさんの方のサッカー愛好者の方の参加をお待ちしております。

会場 ゆうゆうパーク (下巻木多目的広場)  
参加資格 中学3年生以上 ※中学生及び高校生をのみのチームの場合は、成人引率者が必要  
募集チーム 32チーム ※1チーム5~10人編成 (応募者多数の場合は抽選)  
参加料 1チーム/5,000円  
申込み さんりーな、し〜すばに備えてある申込書にご記入のうえ、9/1(木)~9/25(日)の間に掛川市体育協会施設運営課(さんりーな)へ直接またはFAXでお申し込みください。

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会/総合体育館さんりーな  
TEL.(0537)22-5553 FAX.(0537)22-1333

**09/22** 木祝  
予備日 9/25(日)

楽しく! 熱く! 頂点を目指して!  
**市民テニス大会(ダブルス)**

時間 8:00~19:00  
会場 大東総合運動場  
参加資格 2人1組のペアで、どちらか1名が掛川市内に在住が勤務されているれば、どなたでも参加出来ます。  
競技種類 ①一般ダブルスの部  
②110歳ダブルスの部  
※110歳の部は2人の合計年齢が110歳以上で参加可能  
参加料 1チーム/2,000円  
申込期間 8月1(月)~9月11(日)  
※参加申込書は、各体育施設にあります。

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会/掛川市南体育館し〜すば  
TEL.(0537)28-8710

### 健康づくり仲間づくりのきっかけに 掛川市バドミントン連盟

16枚の羽根を取り付けた5グラム程のシャトルを全長680mm幅230mm程のラケットで打ち合うのがバドミントンです。1992年のバルセロナオリンピックから正式種目に採用され昨今は競技としてプレーする人からレクリエーションとして楽しんでいる人まで、小学生から70代の方まで幅広く親しまれています。天候に関係無く少人数で出来る手軽さが好まれているのかもしれませんが、しかし、やってみるとなかなか奥の深いスポーツです。興味を持った方は是非一度チャレンジしてみても如何でしょうか!



9月スタート!新規開講プログラム!  
**多種目スポーツ体験教室** in し〜すば

短所をなくして長所をのばせ!君の得意がきっと見つかる!  
1ヶ月毎に様々なスポーツ種目が体験できる贅沢プログラム! ※実施種目は予定です。



9月	野球・ソフトボール	以降もバスケットボール、空手、体操などを計画中!
10月	サッカー	日時 火曜日17:00~18:00 対象 小学1年生~4年生 会場 南体育館し〜すば他
11月	トランポリン	月会費 3,780円(税込) ※別途年会費2,000円(税込)
12月	バドミントン	申込み し〜すば窓口にて申込み ※電話申込み不可

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すば TEL.(0537)28-8710

**第2回** 第17回静岡県市町対抗駅伝競走大会  
**掛川市選手団選手選考会** 参加者募集!

走る!掛川市代表選手になる!自薦・他薦は問いません。予約は必要ありません。

**9月22日 木祝**

受付 18:00~  
会場 エコパ補助競技場  
種目 1500m...小学生  
3000m...中学生・  
5000m...高校生・大人

練習会参加者も募集中!  
お気軽にどうぞ!!

開催日 毎週水曜日  
時間 19:00~21:00  
会場 いこいの広場  
またはエコパ補助競技場  
※スケジュールについては掛川市体育協会ホームページ「イベントスケジュール」をご覧ください。

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 事務局 TEL.(0537)24-9781

**山本篤 Atsushi Yamamoto**

COVER ATHLETE

掛川市和田岡地区出身。34歳。北京パラリンピック走幅跳銀メダリスト。日本聴覚言語福祉学院・義肢装具学科で陸上に出会い、大阪体育大学に進学。100m、走幅跳で日本記録を更新し、欧州選手権の走幅跳で銅メダルを獲得。さらに北京パラリンピックでは銀メダルを獲得。2016年5月には世界記録も樹立した。あらゆる大会でメダルを獲得するトップアスリート。

スポーツに関するお問い合わせはこちらにお寄せください!

発行	掛川市社会教育課	企画・編集	NPO法人掛川市体育協会	お問い合わせ	TEL.(0537)24-9781 FAX.(0537)24-9688(火/休館)
	掛川市体育協会		http://kakegawa-taikyo.com/	掛川総合スポーツクラブ	http://kakespo.com/index.shtml
			https://www.facebook.com/kakespo	総合体育館「さんりーな」	http://sunrena.com/
			Facebook		Facebookで情報発信中! 【ブルトレ Facebook】【掛スポ Facebook】【掛川B&G Facebook】【し〜すば Facebook】



知って得する  
**健康塾**



## ① ヨーヨー釣りにチャレンジ!!

小プールに浮かんでいるヨーヨーを  
いくつ釣れるかチャレンジしてみよう!



**時間** ①11:00~11:30  
②13:00~13:30  
**対象** どなたでも参加可能  
※オムツが取れないお子様はプールへの入場不可  
※小学3年生以下のお子様には付き添いが必要  
**定員** なし  
**持ち物** 水着、タオル、  
スイムキャップ

In  
さんりーな  
プール

## ② みんな集まれ!! アクアビクス体験

音楽に合わせて楽しく踊りましょう♪  
プールが初めての方でもOK!!楽しくてすっきりします!!

**時間** 11:00~11:45 **持ち物** 水着、スイムキャップ、  
**対象** 小学4年生以上(30名) タオル、飲み物  
※当日参加、先着順。

In  
さんりーな  
プール

## ③ トレーニング室体験会

「トレーニング」って難しそう...  
そんなイメージがありませんか!?  
さんりーなのトレーニング室は「健康づくり」に最適な空間です!!  
まずは気軽に足を運んでみてください!!  
楽しく、すっきりした汗をかけることを体感してみてください。

**時間** 10:00~14:00  
**対象** 中学生以上  
**定員** なし  
**持ち物** 室内用シューズ、タオル、  
飲み物、運動できる服装



In  
さんりーな  
トレ室

## ④ ストレッチポール体験会

からだを本来の状態に整えてみませんか?  
ポールに乗るだけで身体革命!!  
一度この気持ち良さを体感してみてください。

**時間** 10:00~14:00  
**対象** 小学生以上  
※体の小さなお子様は参加できない場合があります。  
**定員** なし  
**持ち物** タオル、飲み物



In  
さんりーな  
スタジオ前

お問い合わせ、お申込みは...

- ①② NPO法人 掛川市体育協会(プルトレ係)
- ③④ ☎(0537)62-6336 ✉pool@sunrena.com
- ⑤⑥ NPO法人 掛川市体育協会(事業課)
- ⑦ ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

## ⑦ Aヨガ

免疫力UP、頭痛、  
肩こり、不眠の解消や  
消化不良、冷え症、  
便秘の改善の効果が  
期待できます。

**時間** 13:00~13:45(45分)  
**講師** 加茂衣未  
**対象** 高校生以上(20名)  
**申込み** 事前申込み、先着順  
(空気があれば当日申込み可)  
**持ち物** 運動のできる服装、  
タオル、飲み物

※ヨガマットは無料で貸し出しあり ※裸足で参加していただけます。

プール・  
トレーニング室を  
無料開放!

おすすめ  
スタジオ  
プログラムも  
無料!

健康づくりの  
ヒントが  
たくさん!

他にも楽しい  
イベントがいっぱい!

詳しくは「広報9月号」の  
折込チラシを見てね!



## B&G大東菊川 クリーンフェスティバル & チャレンジマリンスポーツ

9/22(木)・24(土) 9:00-12:30

**会場** 掛川市大東B&G海洋センター艇庫(シートピア南側)  
**内容** 22日/クリーン活動・SUP・ローボート  
24日/クリーン活動・カヌー・ローボート  
**参加料** 200円(保険料)  
**対象** 小学生以上(定員各日30名)  
※小学2年生以下のお子様は保護者の方と一緒にご参加下さい。  
**申込み** 電話またはメールでの事前申込みが必要となります。  
※2日間セットではありません。

海と川を守ろう!菊川河口周辺の  
環境美化活動で綺麗にした後に、  
マリンスポーツにチャレンジ!!



お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 (掛川総合スポーツクラブ) ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

## 掛SP0短期プログラム 初心者ヨット(全5回)



帆走(セーリング)の基礎を  
丁寧に指導します♪

**会場** 掛川B&G海洋センター艇庫(大池調整池)  
**対象** 小学3年生~成人男女 定員10名  
**日程** 10/22(土)、10/29(土)、11/5(土)、  
11/12(土)、11/19(土)、予備日:11/26(土)  
**時間** 13:30~16:00  
**参加料** 参加料:5,400円(税込)  
※別途 掛スポ年会費/1,000円  
スポーツ安全保険/子ども800円  
成人1,850円、65歳以上1,200円  
**申込み** 総合体育館さんりー内、掛川総合スポー  
ツクラブ窓口で直接お申し込み下さい。

お問い合わせ 掛川総合スポーツクラブ ☎(0537)61-1910 ✉mail@kakespo.com

## し〜すぽ いつでも誰でもプログラム

### 祝日特別開催! スンバ・ゴールド 9月19日 ZUMBA GOLD 月・祝

「敬老の日」開催にちなみ、65歳以上の方は  
300円でご参加頂けます!



スンバ・ゴールド  
ZUMBA GOLDは、初心者やシニア世代でも踊りやすいダンスフィット  
ネスです。ラテンの音楽に合わせて、簡単な動きで膝や腰に不安のある  
方でも行える強さです。少しでも興味のある方、やってみようかなと  
思った方!一度体験してみてください。皆さんで、楽しみましょう!

**時間** 10:00~11:00  
**対象** 高校生以上(50名)  
**参加料** 650円(税込み)※当日支払い  
**持ち物** 室内用シューズ、飲み物、タオル  
**申込み** し〜すぽ窓口か電話で事前申込み。先着順。  
※空気があれば当日申込み可。

「いつでも誰でもプログラム」のプログラム表は、掛スポHPよりご覧頂けます。

お問い合わせ 掛川市南体育館し〜すぽ ☎(0537)28-8710

### コッコイン 500円 9月22日 レッスン 木・祝

現在開催中のプログラムが2レッスン500円で受けられるチャ  
ンス!普段なかなか運動できない方、この機会には是非ご参加く  
ださい。気持ちよく身体を動かしましょう!

**コアトレ・エアロ** 指導者/八木 淑乃  
コア(体幹)を鍛え、身体をリセット!  
日常のお悩み(O脚、肩こり、姿勢、冷えなど)を  
改善し、引締めボディを作りましょう。

**マットピラティス ベーシック** 指導者/Emi  
横になった状態や、座った状態で、元気な身体づくりのため  
の全身運動を行います。運動を始めるきっかけにどうぞ!

**時間** 10:00~11:45  
**対象** 高校生以上(40名)  
**参加料** 500円(税込み)※当日支払い  
**持ち物** 室内用シューズ、飲み物、タオル  
**申込み** し〜すぽ窓口か電話で事前申込み。先着順。  
※空気があれば当日申込み可。

スポーツ体験が  
すべて無料!

# 第12回 市民スポーツ 交流フェス 9.18日 ティバール

掛川市体育協会合併10周年記念  
(掛川市体育協会創立70周年記念)

## In さんりーな スタジオ ⑤ シンプルエアロ&ステップ

初級のエアロビクスとステッ  
プの昇降運動を組み合わ  
せたクラスです。心肺機能  
の向上、足腰の強化、脂肪燃  
焼をねらっていきます。

**時間** 10:00~10:45(45分)  
**講師** 村松公美子  
**対象** 高校生以上(25名)  
**申込み** 事前申込み、先着順  
(空気があれば当日申込み可)  
**持ち物** 運動のできる服装、  
室内用シューズ、  
タオル、飲み物

## In さんりーな スタジオ ⑥ かんたん HIP HOP

ゆっくり体をほぐして体操感  
覚でできるプログラムです。  
爽快感とストレス発散、脂肪  
燃焼などに効果があり、楽し  
さが味わえるレッスンです。

**時間** 11:00~11:45(45分)  
**講師** 小野川直靖(LaN-T003)  
**対象** 高校生以上(30名)  
**申込み** 事前申込み、先着順  
(空気があれば当日申込み可)  
**持ち物** 運動のできる服装、  
室内用シューズ、  
タオル、飲み物

## In さんりーな スタジオ ⑦ Aヨガ