

# 元気はつらつ!!

71

特集：第4回 掛川市城下町駅伝競走大会  
交通規制およびコース横断規制のお知らせ

2017年1月



第17回 静岡市町対抗駅伝

第17回静岡県市町対抗駅伝競走大会が平成28年12月3日(土)に静岡市内で行われました。県内全35市町39チームが出場し、11区間42.195kmを駆け抜けました。

掛川市選手団は、2時間20分08秒というチーム新記録でゴール、市の部17位となり敢闘賞を受賞しました。皆さまの応援、ありがとうございました。



敢闘賞受賞!

平成28年度掛川市ラグビー普及推進事業

## ラグビー大会に出場!

掛川市体育協会ではラグビーの普及活動の一環として、現在、小学3年生から6年生を対象としたラグビー教室を月に2回開催しています。1月22日(日)には「磐田スポーツ交流の里 ゆめりあ」で開催される「ジュビロカップ第11回ラグビー大会」に出場します。チーム名は、参加者のみんなで意見を出し合って考えた結果、「かけスポGREEN'S」という名前に決まりました。掛川と言えば「お茶」ということで、掛川のチームであることをアピールする為に、お茶をイメージしたGREENを入れました。応援よろしくお願いします!



お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 事業課 ☎(0537)61-1910

## し〜すぽトレ室 1時間 無料体験

トレーニング室って私でも大丈夫かな?どんなマシンがあるかな?そんなことを思った方、この機会にし〜すぽトレーニング室へ行ってみよう!!トレーニング室のマシンを自由に体験できます。ミズノスタッフも常駐していますので、わからないことなどお気軽にお声かけください。

日程	時間	対象	定員	持ち物	申込み	申込締切
1月7日(土)	①10:00~11:00	中学生以上	各時間20名(先着順、完全予約制)	動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ(必須)	掛川市南体育館し〜すぽ窓口 又はお電話でご予約下さい。	1月6日(金)21:00まで
	②11:00~12:00	※期間内に1人1回まで予約可				
	③13:00~14:00					
1月8日(日)	④14:00~15:00					
1月9日(月・祝)	⑤15:00~16:00					
	⑥16:00~17:00					
	⑦17:00~18:00					

お問い合わせ・お申し込み 掛川市南体育館し〜すぽ ☎(0537)28-8710



2017年度 掛スポプログラム申込受付方法

仮申込	公開抽選	本申込	通常申込 (先着順)
2/22(水)9:00 2/26(日)18:00	2/27(月)10:00~ 北地区:さんりーな教室1 南地区:し〜すぽ研修室	3/3(金)9:00 3/5(日)18:00	3/6(月)9:00~

- 定員に空きのある教室に限り1名1教室のみ仮申込ができます。  
※先着順ではありません。
- 仮申込で定員を超えた教室は抽選となります。
- 定員の空き状況は2/21(火)17:00以降に掛スポHPまたはさんりーな及びし〜すぽ館内の掲示でご確認下さい。※2/21(火)はさんりーなは休館日です。
- 3/6(月)以降は通常の受付方法に戻ります。※空きのある教室に限り先着順。
- 申込受付会場は、北地域(旧掛川)で開催プログラムは総合体育館さんりーなで受付、南地域(旧大東・旧大須賀)で開催のプログラムは掛川市南体育館し〜すぽで受付となります。※電話でのお申し込みはできません。

詳しくはwebで「掛スポ」を検索!

お問い合わせ お申し込み  
● 総合体育館さんりーな 掛川市大池2250 ☎(0537)61-1910  
● 掛川市南体育館し〜すぽ 掛川市大池14234-1 ☎(0537)28-8710

## いつでも誰でもプログラム

2レッスンを500円(税込)で一度に受講できるチャンス!  
「さんりーな」と「し〜すぽ」、2つの会場で開催されます!

さんりーな	し〜すぽ
2月12日(日)	2月5日(日)
☎ 掛川総合スポーツクラブ お問い合わせ お申し込み (0537)61-1910	☎ 掛川市南体育館し〜すぽ お問い合わせ お申し込み (0537)28-8710
○ フラカヘア 講師/カハラオナヒデコ	○ トランポビクス 講師/藤田直美
○ リラックスヨガ 講師/結水のりこ	○ 歌謡曲エアロ 講師/村松美どり
会場 さんりーな武道場 時間 10:00~11:30 対象 高校生以上(100名) ※中学生以下も親子で参加可能(中学生以下は参加無料) ※中学生以下は500円(税込)が別途必要です 参加料 500円(税込) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、室内用シューズ 申込み 事前申し込み、先着順。 ※空きがあれば当日申込み可。	会場 し〜すぽ体力測定室 時間 10:00~11:45 対象 高校生以上(30名) 参加料 500円(税込) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、室内用シューズ 申込み 事前申し込み、先着順。 ※空きがあれば当日申込み可。
※1レッスンのみの受講でも500円(税込)がかかります。	

## 健康づくり仲間づくりのきっかけに

### 掛川市テニス協会

掛川市テニス協会は硬式テニスとして昨年50周年を迎えました。年間行事としては、3月から12月まで毎月大会を開催しています。最近では女性の参加者数も増え、女子ダブルス、ミックスダブルスも盛り上がりを見せています。また、8月から9月に初心者・初級者向けにテニス教室を行っていて、その後の大会で活躍している選手も数多くみられます。テニスは老若男女を問わずどなたでも楽しんでいただける「生涯スポーツ」です。テニスを通して大勢の仲間を作りませんか。



## 2017 謹賀新年

掛川市体育協会は、皆様の健康なスポーツライフをサポートして参ります。本年もご愛顧の程宜しくお願い致します。

### 年始の施設営業開始日

- 北地区体育施設.....1月4日(木)スタート
- 南地区屋外体育施設.....1月4日(木)スタート
- 掛川市南体育館し〜すぽ...1月5日(金)スタート

## 5時間目 大腰筋を鍛えて姿勢を改善しましょう!

大腰筋は上半身と下半身を繋いでいるカラダの重要部位で、歩き(足を持ち上げる動作)に必要不可欠です。この大腰筋を鍛えることでパフォーマンスの向上はもちろん、姿勢の改善や腰痛予防が期待できます。

### ■ 簡単トレーニング

① 普段の歩く歩幅を1.5倍!  
ポイント: すり足にならないように足をしっかりあげ、かかとから着地する。



② その場でもも上げ!  
ポイント: 姿勢は真っすぐに前を見て、ももを持ち上げたときに膝が90度になるよう、ゆっくり50回~200回行う。

※無理をせず、体調に配慮して行ってください。



大腰筋が衰えると、つまずいたり、姿勢が悪くなり骨盤が歪んだり大変です...

## 知って得する 健康塾

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!

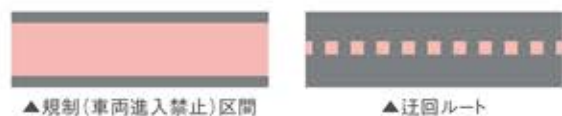
発行	掛川市社会教育課	企画・編集	NPO法人掛川市体育協会	お問い合わせ	TEL.(0537)24-9781 FAX.(0537)24-9688(火/休館)
	掛川市体育協会		http://kakegawa-taikyo.com/	掛川総合スポーツクラブ	http://kakespo.com/index.shtml
	Facebook		https://www.facebook.com/kakespo	総合体育館「さんりーな」	http://sunrena.com/
			Facebookで情報発信中! 【ブルトレ Facebook】【掛スポ Facebook】【掛川B&G Facebook】【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



交通規制およびコース横断規制のお知らせ

「コース内」交通規制時間  
**9:30-12:30**  
 車両の進入は禁止となります。

※交通規制中の道路に車両で侵入し人身事故を起こした場合、危険運転致死傷罪が適用されることがあります。規制中に侵入しないようお願いします。



コース詳細

掛川城下町 周回コース(全4区間)

【小・中学生の部】

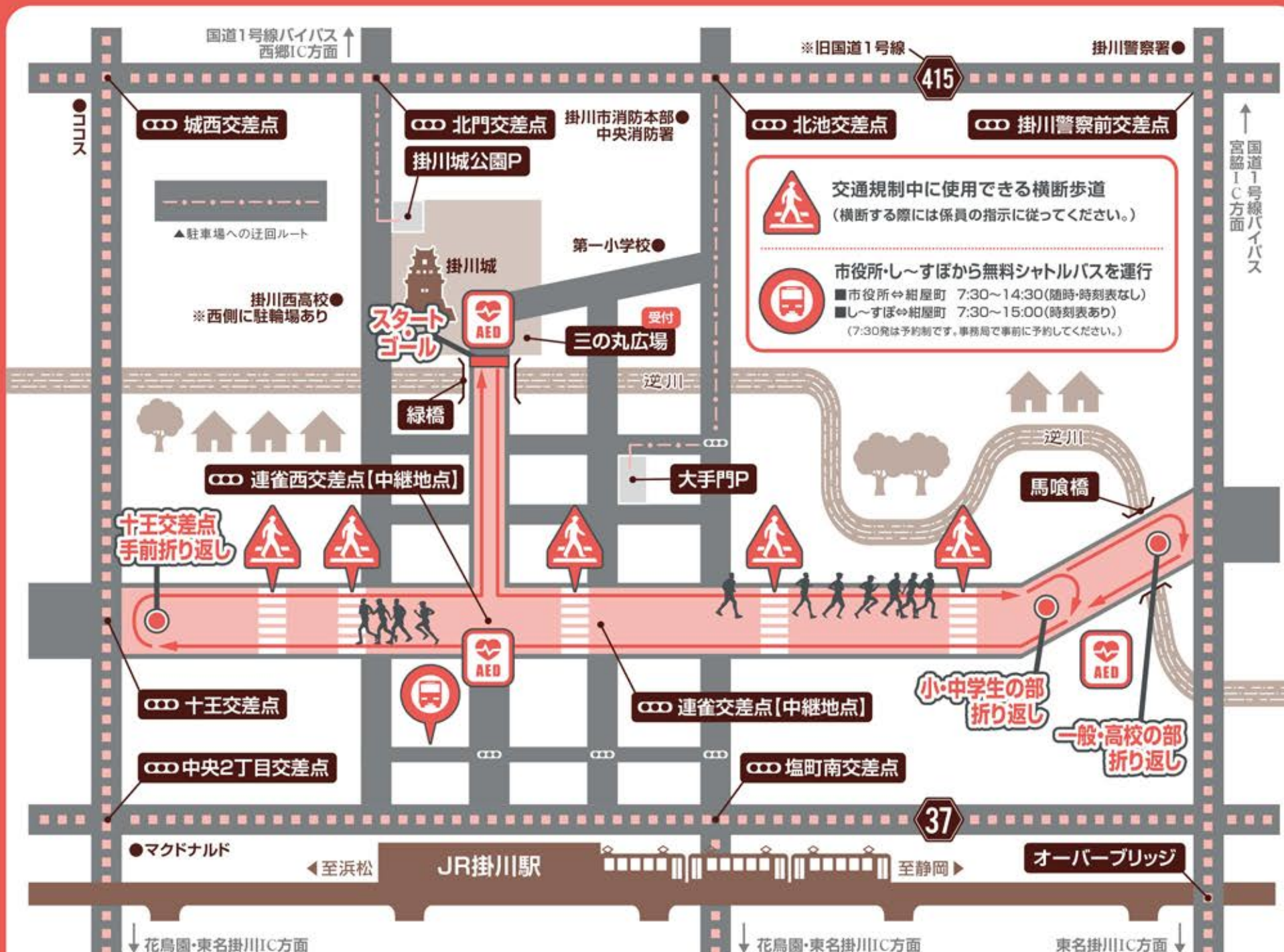
- 第1区 / 1.80km 緑橋→連雀西→馬喰橋300m手前(折返)→連雀
- 第2区 / 1.43km 連雀→十王交差点手前(折返)→連雀西
- 第3区 / 1.63km 連雀西→馬喰橋300m手前(折返)→連雀
- 第4区 / 1.58km 連雀→十王交差点手前(折返)→連雀西→緑橋

【一般・高校の部】

- 第1区 / 3.85km 緑橋→連雀西→馬喰橋(折返)→十王交差点手前(折返)→連雀西
- 第2区 / 2.26km 連雀西→馬喰橋(折返)→連雀
- 第3区 / 1.43km 連雀→十王交差点手前(折返)→連雀西
- 第4区 / 3.84km 連雀西→馬喰橋(折返)→十王交差点手前(折返)→連雀西→緑橋

大会開催 関係機関

- 主催 掛川市城下町駅伝競走大会実行委員会  
 (掛川市・掛川市教育委員会・NPO法人掛川市体育協会)
- 共催 静岡新聞社・静岡放送
- 後援予定 静岡県・静岡県教育委員会・  
 (公財)静岡県体育協会
- 協賛予定 掛川信用金庫・株式会社キャタラー・  
 かけがわ街づくり株式会社・中遠ガス株式会社
- 協力予定 掛川市交通指導員会・掛川市区長会連合会・  
 掛川市陸上競技協会



※ 当日の駐車場は近隣有料駐車場もしくは市役所駐車場(無料)・掛川市南体育館し〜すば(無料)をご利用ください。駐輪場は掛川西高校の西側駐輪場をご利用ください。

第4回掛川市

城下町駅伝競走大会

会場 掛川市三の丸広場(開会式・閉会式)  
 掛川城下町周回コース

2017.1.29日

※雨天決行 予備日なし

集合・受付	8:30~8:50
開会式	9:00~9:10
小・中学生スタート	9:50
小・中学生表彰式	10:40
一般・高校生スタート	11:05
閉会式(予定)	12:30

大会に関するお問い合わせ・シャトルバス予約受付

NPO法人掛川市体育協会  
 掛川市城下町駅伝競走大会事務局

☎(0537)24-9781

☎(0537)24-9688

9:00~18:00(火曜定休日・12/29~1/3は休館)

参加者募集 第42回 掛川市武道大会 2月5日(日) 総合体育館「さんりーな」にて開催!

開催日 2月5日(日)  
 時間 開会式/8:20~8:35  
 競技開始/9:00~  
 種目 柔道・剣道・銃剣道・  
 弓道・空手道・なぎなた  
 会場 剣道・空手道/「さんりーな」アリーナ  
 弓道/「さんりーな」弓道場  
 柔道/「さんりーな」武道場  
 銃剣道・なぎなた/B&G体育館アリーナ

参加資格 ●掛川市に在住、在学、在勤する者  
 (市内の学校、企業、掛川市体育協会加盟の部員を含む)  
 ●掛川市外在住、在勤する者で、各競技団体が推薦する者(団体)

参加規定 幼年の部・小学校の部・中学校の部・高校の部・一般の部とする。

参加料 一人300円(スポーツ傷害保険等)※申込時に納金すること。

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、NPO法人掛川市体育協会事務局(B&G海洋センター内)あてに提出。ホームページから用紙をダウンロードできます。

申込締切 平成29年1月13日(金)必着 [掛川市体育協会](#) 検索

お問い合わせ NPO法人掛川市体育協会 事務局(火曜日定休)

☎(0537)24-9781

☎(0537)24-9688

観覧無料 第8回 都道府県対抗 トランポリン競技選手権大会 2/17・2/19 会場 総合体育館「さんりーな」

全国からトランポリンのトップ選手が掛川に一堂集合!観覧は無料!是非ご家族・ご友人お誘い合わせのうえ、トップ選手の華麗な演技をご覧ください。

2月17日(金) 公式練習・開会式・市民体験会(18:30~)  
 2月18日(土) 予選  
 2月19日(日) 決勝戦・閉会式

第8回都道府県対抗トランポリン競技選手権大会の開催期間中の2月17日(金)に競技用トランポリンを使用した無料体験会を行います。



開催日 2月17日(金)  
 時間 18:30~20:00(18:00受付開始)  
 会場 さんりーな(アリーナ)  
 対象 どなたでも(初心者の方を優先)  
 持ち物 運動ができる服装、靴下  
 備考 参加は無料、申込不要です。当日直接会場へお越しください。

お問い合わせ 都道府県対抗トランポリン競技選手権大会 開催実行委員会事務局(掛川市教育委員会社会教育課内)

☎(0537)21-1159