

## 社会体育事業案内

### 低学年スキー教室／子ども運動教室

1月からの参加もできますので、ぜひご参加ください。

期 日	平成31年 1月 9日(水)・11日(金)
場 所	幌延町東ヶ丘スキー場
時 間	18:00 受付開始 18:30~19:30 教室
主 催	幌延町体育協会、幌延町教育委員会
主 管	幌延町スキー協会



## ナイタースキー教室

幌延町スキー協会主催によるスキー教室です。もっと上達を目指したい方はぜひご参加ください。

期 日	【小学生】 18:30~ 受付 1月: 25日(金)・30日(水) 2月: 6日(水)・13日(水)・20日(水) 27日(水) 6回開催予定
	【一般】 18:30~ 受付 2月: 1日(金)・8日(金)・15日(金) 22日(金) 3月: 1日(金) 5回開催予定
場 所	幌延町東ヶ丘スキー場
主 催	幌延町スキー協会
講 師	全日本スキー連盟公認指導員・準指導員 他
参 加 料	1講習1人500円(受付時徴収)
対 象	小学4年生以上

- ※ 期日が近づきましたら、チラシでお知らせいたします。
- ※ 不明な点がありましたらスキー協会事務局(市橋氏)までご連絡願います。
- ※ リフト料金は自費となります。

## 基礎体力をテストしました!

12月1日(土)幌延町総合体育館にて「第2回運動適正テスト」を幌延町スポーツ少年団本部と連携して開催しました。テスト項目5種目を行い、参加児童は、自分の限界に挑戦しました。テストの結果(下記参照)では、本町の子供たちは全国と比べ、敏捷性・瞬発力は優れているが、腕の筋持久力が劣っていることがわかりました。

今後、劣っている部分を練習等で訓練していくことが大切となります。この冬期間で更なる基礎体力の向上を期待します。



### 【運動能力テスト結果】

		立幅跳び	上体起こし	腕立伏臥腕屈伸	時間往復走	5分間走
通	6月実施	169.3cm	19.5回	9.2回	39.1m	1,009m
	今回実施	153.0cm	16.5回	9.7回	37.5m	964m
	全国平均	148.7cm	17.1回	15.3回	36.7m	1,005m
女	6月実施	164.7cm	19.1回	16.9回	40.5m	1,002m
	今回実施	156.5cm	17.1回	22.1回	38.1m	1,003m
	全国平均	145.3cm	16.6回	23.7回	36.2m	970m
全国比較		11.2cm	0.5回	△1.6回	1.9m	33m

## 社会体育事業報告

### 楽しく体幹トレーニング!

11月23日(金:祝)総合体育館アリーナにて、稚内市温水プール水夢館、阿部雄佑氏を講師に「ソフトエアロビクス教室」を開催しました。

今回のテーマは「音楽に合わせて楽しく体幹・コーディネーショントレーニング」とし、上半身を中心とした体幹トレーニングやラダーを使った下半身トレーニングを実施。また、全身のトレーニングをした後、様々な頭の体操を行いました。参加者は身体と頭がほど良い疲れとなり、満足していた様子でした。



## 体育協会事業報告

### 町内会同士の交流を深めました!

12月2日(日)問寒別小中学校第1体育館にて問寒別地区町内会対抗ミニバレー大会が開催され、問寒別・雄興地区の各町内会より総勢8チーム36名の方が参加しました。各チーム熱戦を繰り広げ、ミニバレーボールを通じた町内会同士の交流で気持ちの良い汗を流しました。

結果は次のとおりです。

優勝	準優勝	第3位
上・中間寒町内会	第3町内会	新問寒・東町内会



## 体育協会大会案内

### 町民ミニバレーボールフェスティバル

各町内会対抗でミニバレーボールを行います。町民皆さんのご参加をお待ちしております。

期 日	平成31年 1月27日(日)
場 所	幌延町総合体育館アリーナ
時 間	9:00 ~ 参加者集合 9:30 ~ 試合開始
主 催	幌延町体育協会
主 管	幌延ミニバレーボール愛好会 問寒別ミニバレーボール愛好会
対 象	町民(中学生以上)



※ 申込みについては、各町内会担当者までご連絡ください。