

# 第 42 号

【編 集】  
伊勢原市体育指導委員協議会  
広 報 部 会  
市教育委員会スポーツ課内  
TEL0463-97-7266  
【発行日】  
平成21年12月15日

# 体指 だより

あなたの体力年令は？

## 『新体力テスト』

五月十日(日)伊勢原市体育館にて、成人及び高齢者の方々を対象に、健康チェック・握力・脂肪測定・上体起こし・開眼片足立ち  
一〇メートル障害歩行・反復横跳びなどの  
体力テスト種目を実施いたしました。

当日は、一〇〇名以上の皆さんのご参加を  
頂き、測定結果をお渡ししました。

今後の健康づくりに役立てて頂くことを、  
期待しております。



リフレッシュしていただけますか？

## 『市民のためのリフレッシュデー』

七月九日(木)伊勢原市体育館にて、心身の  
ストレス解消・リフレッシュを図ることを  
目的に「パウンスポール」・「ストレッチ教室」  
を開催いたしました。

スポーツトレーナー・高橋亮先生の  
ご指導のもと、二〇代〜七〇代の皆さん、  
三〇余名が参加されました。



## 地区(学区)活動

# フォトあらかると

## 地区(学区)活動

【伊勢原北地区】  
10月25日 秋季ソフトボール大会



【高部屋地区】  
7月25日 ふるさとまつり



【成瀬地区】  
9月13日 第2回グラウンドゴルフ大会



第3回を2010年3月28日に開催予定  
皆さん、参加してみてください。

【桜台学区】  
6月14日 バウンスボール大会



【大山地区】6月14日  
第25回自治会対抗スローピッチソフトボール大会



【比々多地区】  
7月23日 第2回ベタンク大会



【大田地区】  
8月1日 大田サマーフェスティバル2009



歴代の各自治会長さんの参加をいただき  
今年も盛り上がりました。

【竹園学区】6月26日/7月1日/7月5日  
民謡講習会



体育指導委員(体指)って何？

伊勢原市に八地区(学区)

(伊勢原北・大山・高部屋

比々多・成瀬・大田・桜台

竹園)の各地区体力づくり

振興会より推薦され、本市

教育委員会より委嘱された

四一名の委員がいます。

各地区体力づくり振興会

の中で地域住民のスポーツ

振興事業を企画・実施して

います。

更には、コーディネーターと

して諸活動をサポートした

り市のスポーツ行事に協力

をしています。

### ◆◆編集後記◆◆

体指だよりは昭和五九年に  
創刊され二五年間発行を続け  
ており、第四二号になりました。

今回は、今年度上半期の各  
地区行事を掲載いたしました。  
各地区体力づくり振興会主催  
の行事には積極的に参加して  
みてください。

今後もよりよい紙面づくりに  
努力してまいります。