

活動日記

女性のための リフレッシュデー 11月7日(木)・14日(木)

11月7日(木)・14日(木)に女性のためのリフレッシュデーが伊勢原市武道館で開催されました。参加された方々からは、とても良かった。楽しかった。充実した時間でした。リフレッシュ出来ました、とても好評でした。



ボクササイズ
西脇 恵一先生

フィットネスインストラクター歴は、9年半です。現在、ボクササイズのレッスンを週6本担当させていただいています。
格闘技の経歴はK-1 WORLD MAX 2006 世界一決定トーナメント 横浜アリーナ大会 ワンマッチ 出場。K-1 TRYOUT 2007 日中対抗戦出場。一応この前の試合も、キックボクサー代表でバンクラスって団体に 出場しました



ボクササイズ



ピラティス
阿部 貴子先生

ピラティス

障害者スポーツ大会 9月28日(土)

かけっこ、玉入れ、大玉ころがし。いろんな競技で体育館いっぱい笑顔があふれるひとときでした。



特別支援学級 スポーツ教室 8月1日(木)

歌を取り入れた準備体操から始まり、色々なゲームに挑戦するお子さん達のお手伝いをしました。



特に今年はバルーンが人気で、歓声が上がっていました。



市民のためのリフレッシュデー 6月29日(土)

今回のバウンズボールは、各地区で募集して多くの参加がありました。前半は体験練習、後半は試合形式で対戦をしました。



合同研修会 5月25日(土)

アスリートのためのラジオ体操



インストラクター
中西 美智子 先生

5月25日(土)合同研修会が伊勢原市体育館で開催されました。皆さん、ラジオ体操を真剣に最後までやりました。皆さん、ラジオ体操を真剣に最後までやりました。皆さん、ラジオ体操を真剣に最後までやりました。ラジオ体操奥深い！後半はバウンズボールを研修しました。

スポーツ推進委員も協力しています。

- ◆伊勢原駅伝競走大会 開催日：平成26年1月19日(日)
- ◆かながわ駅伝競走大会 開催日：平成26年2月9日(日)
- ◆大山登山マラソン大会 開催日：平成26年3月9日(日)



伊勢原観光 道灌まつり参加 10月5日(土)

今年も『踊らナイト』に参加しました。



スポーツ推進委員だより

スポーツコーディネーター

2013.12

No. 5



伊勢原市スポーツ推進委員協議会
広報部
市教育委員会スポーツ課内
TEL.0463-94-4711

発行日 平成25年12月1日

県央ブロック研修会 9月19日(土)

11月19日(土)県央ブロック研修会(相模原市、座間市、厚木市、愛川町、大和市、綾瀬市、伊勢原市、清川村、海老名市)が海老名運動公園総合体育館で開催されました。実技研修は、「えびたま」でした。「えびたま」とは、全国大会としてもあるアジャタ(玉入れ)を海老名市で取り入れ、市全体で年に数回大会を開催。優勝チームは全国大会に挑んでいます。



玉入れの全国大会？

玉入れ自体は、運動会でおなじみの競技です。しかし、「たかが玉入れ、されど玉入れ」ちゃんとした正式ルールがあります。

100個の玉を6人で1分以内何秒で4.12mの高さの籠に入れるかを競います。いかに6人のチームワークで無駄な動きを無くし100個入れきるかが勝負の分かれ道です。

基本スタイルは、玉を2個または3個づつ手で持てる大きさの俵積みになります。6人がボールを中心に対角線に向き合い、声を合わせ一斉に玉を投げ、籠の上空でぶつけて落とす。その後投げる人、俵積みを作る人に別れいかに99個籠に入れるか。最後に一回り大きいアンカーボールでフィニッシュです。知っている競技なのですが、想像以上に楽しかったです。



アジャタ(玉入れ)

三市合同研修会 7月13日(土)

7月13日(土)三市スポーツ推進委員合同研修会(厚木市、秦野市、伊勢原市)が伊勢原市で開催されました。研修会は、推進委員の三市で互いの技術を高め、交流することを目的として毎年、各市が、種目を厳選し行っています。

今年の種目は『ドッチビー』をしました。ドッチビーとは、とても軟らかい素材のフライングディスク(frisbee)を使った、ドッチボール形式のニュースポーツです。

幼稚園・保育園の運動遊びに、小学校の体育授業や、ゆとりの時間に、子ども会のレクリエーション活動などに多く取り入れられています。



ドッチビー



関東スポーツ推進委員研究大会 神奈川大会 平成25年6月7日

関東スポーツ推進委員研究大会で、大田地区の佐藤恵子さんが表彰(8期16年)されました。



2013 地区住民体育祭

【伊勢原北地区】

第41回 伊勢原北地区 体育祭

みことなジャンプでおやつをゲット

アベック競争

おやつをキャッチ

地区別綱引き

むかで競争

応援にも熱が入ります 最後の競技...一番盛り上がります
良すぎるくらいの秋晴れの下、みんなの笑顔がはじけました。

【大山地区】

2013.9.29 大山地区運動会

地域のみなさんも参加して毎年盛大な運動会が行われています
天候にも恵まれ、今年も賑やかに楽しい運動会になりました

全校生徒39名。秋晴れに恵まれ、
待ちに待った運動会のはじまりです

地区別対抗の綱引き大会。
一丸となって戦います！

毎年恒例！大人気のハンパい競争。
今年も大盛り上がりでした。

【成瀬地区】

第40回 成瀬地区体育祭 10月13日

グラウンドゴルフ
ゴールめがけてナイスショット!!

大縄跳び

走った!! 転んだ?? 笑った。笑顔いっぱいの日でした。

ムカデ競争

三人三脚

【大田地区】

第40回大田地区体育祭 2013.10.13

東西対抗綱引き

SUIKSレース

銀輪リレー

2・5・3リレー

【高部屋地区】

第40回 高部屋地区体育祭 10月13日

グラウンドゴルフリレー
今年初めての競技
選手の声がハッスル

綱引き
地区の応援が力をかきたえています

地区対抗リレー
思いっきりスタート

鉛くい競争

ムカデ競争
みんなで一気にダッシュ

うまくとれるかな？
焦らずに!!!

【比々多地区】

第40回 比々多地区体づくり体育祭

比々多地区で体育祭が始まって40回を迎えました。この長い歴史の中で、今まで色々なことがありましたが、地区の皆さんのご協力ご理解があってこそこの体育祭が続いてきたと実感しています。来年以降も皆さんが楽しめるような体育祭を目指し頑張っていきたいと思えます。今年も多数の参加を頂き、本当に感謝しています。ありがとうございました！

各チームのガクらべ

綱引き

5人の息を合わせて行う
「ムカデ競争」

第40回大会記念種目
「ボール・トス」
チームで40個のボールを投げ入れます。

【桜台学区】

第40回 桜台学区体育祭 10月13日

五入れ

綱引き

民謡

台風の目

ハンパい競争

第40回記念大会は晴天の中、楽しく実施できました。
参加者のみなさん、おつかれさまでした!! (^o^)

【竹園学区】

竹園学区体育祭 10月13日

地区別リレー

なわとびレース

地区別対抗障害物

ハンパい競争