



スポーツセンターだより

2019年4月1日号

〒610-0121 京都府城陽市寺田奥山1番地 市民体育館内
(公財) 城陽市民余暇活動センター・スポーツ事業部発行

9月まで待てない!

ラグビーワールドカップ 2019 が、ついに日本にやってきます。

20の国と地域から集まり、9月20日(金)の開幕から11月2日(土)の1ヵ月半にわたり48試合の熱戦が繰り広げられます。注目チームは前回王者“オールブラックス”の愛称で知られるニュージーランド。漆黒のジャージと試合前のハカ(マオリ族の民族舞踊)は目にされたこともあるでしょう。

現在世界ランキング(以降、世界ランク)1位です。

しかし、しかし、最も注目してほしいのは我らが日本代表です。桜の花のエンブレムを胸に“ブレイブブロッサムズ”と呼ばれています。目標は決勝トーナメント進出となるベスト8。

開幕戦では、ロシアと対決します。日本より格下ですが、巨漢のパワー溢れる突進はとつても脅威ですが自国開催のアドバンテージを活かし勝利してくれると信じています。

大会は、20チームを4つに分け(プールという)、プール内で予選リーグを行い、各プール上位2チームの決勝トーナメントにより争われます。

注目の日本が属するプール A は、アイルランド(世界ランク2位)、スコットランド(同7位)、日本(同 11 位)、サモア(同 16 位)、ロシア(同 19 位)。

決勝トーナメント進出のためには3勝が目安となります。したがって、ロシア、サモアからの勝利はもちろん、アイルランド、スコットランドのいずれかに勝利しなければなりません。

少し時間を巻き戻します。前回(2015年)のイングランド大会の初戦で、強豪南アフリカ(当時世界ランク3位)からの試合終了間際の逆転トライを記憶されている方も多いかと思います。スポーツ史上最大のジャイアントキリング(大番狂わせ)と言われ、世界中のラグビーファンを驚かせました。

今回も、我らが“桜の戦士たち”なら、世界に感動を与えてくれることでしょう。

そこで、9月20日(金)開幕試合、vs 対ロシア戦をパブリックビューイングを予定しています。

会場は、文化パーク城陽。みんなで声援を送りましょう。

(詳しくは決まり次第、「鴻ノ巣山運動公園」のHP等でお知らせします。)

【バドミントンをしたい人のプログラム】

✳ バドミントンコートを開放しています。ご家族やお友達とご利用下さい

事業名	対象(定員)	参加費	日 程	申し込み
バドミントンクラブ	小学生以上	1回 500円	毎週木曜日 9:00~13:00 休みがありますので、確認ください。	当日直接来館ください 1回毎の参加OK

✳ バドミントンを始めたい人も、もう一度復活してみようと思う人も、どうぞ。

レベルに合わせてグループ毎に指導をします。不安があれば1回毎の参加もできます。

バドミントン教室《Ⅰ》	18歳以上の 男女 (先着各40名)	3,200円 1回500円	5月9日~6月27日 10:00~12:00	毎木曜日 全8回	4/4(木)より電話または直接体育館まで
バドミントン教室《Ⅱ》		3,600円 1回550円	9月19日~11月7日 10:00~12:00	毎木曜日 全8回	8/17(土)より電話または直接体育館まで

【エアロビクスのプログラム】

エアロビクス=有酸素運動のことで、酸素を取り入れながら行う全身運動のことです。

日常では使わない筋肉や関節をまんべんなく使うことで、自分の身体の状態を知ることでもあります。

あなたの身体は、元気ですか？

対 象 : 18歳以上の男女 (先着30名)

✳ 初めての方、初心者向けの教室です。運動不足を気にしている方にお勧めです。

事業名	内 容	参加費	日 程	申し込み	
かんたんエアロビクス教室 《Ⅰ》 夜間の部	インストラクターが、音楽に合わせて動くのでその動きを真似てみましょう。最初は自分の身体が思い通りに動かず、ガツカリするかもしれませんが、何回か繰り返すうちに、少しずつ慣れてきます。	3,200円	4月11日~6月6日 19:30~20:30 (5/2は休み)	毎木曜日 全8回	3/18(月)午前9時より電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅰ》 午前の部			4月8日~6月10日 10:00~11:00 (4/29・5/6は休み)	毎月曜日 全8回	3/18(月)午前9時より電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅱ》 夜間の部		3,600円	8月29日~10月17日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	8/3(土)午前9時より電話または直接体育館まで
かんたんエアロビクス教室 《Ⅱ》 午前の部			9月30日~12月2日 10:00~11:00 (10/14・11/4は休み)	毎月曜日 全8回	9/2(月)午前9時より電話または直接体育館まで

✳ 初級者・中級者向けの教室です。

エアロビクス教室《Ⅰ》 夜間の部	基本の動きから少し難易度の高いステップへ進んでいきます。展開も少し早くなっていきますが、音楽に合わせて思い通りに動けたらとっても楽しいですね。脳活性や認知症の予防にもつながります。	3,200円	6月13日~8月1日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	5/16(木)午前9時より電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅰ》 午前の部			6月17日~8月19日 10:00~11:00 (7/15・8/12は休み)	毎月曜日 全8回	5/16(木)午前9時より電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅱ》 夜間の部		3,600円	10月24日~12月12日 19:30~20:30	毎木曜日 全8回	9/16(月)午前9時より電話または直接体育館まで
エアロビクス教室《Ⅱ》 午前の部			2020.1月20日~3月16日 10:00~11:00 (2/24は休み)	毎月曜日 全8回	12/16(月)午前9時より電話または直接体育館まで

今年もあるよ ”5月は全国一斉 あそびの日2019 in 城陽”

日時 : 2019年 5月3日(祝) 10:00~15:00

種目 : JOYO雪合戦 ピンポン ボードゲーム等

誰でも参加いただけます。ご家族やお友達とぜひお越し下さい。

※当日直接体育館へ ※体育館シューズをお持ちください

【レクリエーション・インストラクター養成講習会】

レクリエーションとは「心を元気にする」こと！

私たちの心は、家庭や仕事の人間関係によっていつも動いています。時には気力がなくなり、心が萎える時もあります。そんな時、心の元気を取り戻すには何が必要でしょうか？

それを、受講者みんな考えていきましょう。実際に体験することを大切にしたい講習会です。

対象者 : 18歳以上のレクリエーションに興味がある方、地域で活動やボランティアされている方

日時 : 6月~11月の期間で8回

受講料 : 1回3,000円 または、3,500円(受講単位数によって異なります)

会場 : 城陽市民体育館・京都市下京区青少年活動センター

※詳細は、体育館までお問い合わせください

【こどもが主役のプログラム】

子どもたちに、ボール1個とスペースを与えると、ボールを使ったいろいろなあそびを始めます。

面白くなかったらルールを変えて、自分たちが楽しめるようどんどん進化していきます。

低学年や女子には特別ルールも存在します。それは決して不平等ではなくむしろ、平等なこととして。

そんな素晴らしい能力を、育てていきたいと考えています。

対象 : 小学生(先着40名)

事業名	内容	参加費	日程	申し込み
小学生ラグビースクール 1stステージ	最終的にはラグビーを目指しますが、導入には鬼ごっこやあそびが盛りだくさんです。一度その手に楕円球を…。	2,000円	5月13日~7月1日 18:00~19:30 毎月曜日 全8回	4/18(木)より電話または直接体育館まで
小学生ラグビースクール 2ndステージ		2,400円	9月2日~11月18日 18:00~19:30 毎月曜日 全8回 (9/16・23・10/14・11/4は休み)	8/3(土)より電話または直接体育館まで
小学生夏休みスポーツ レクリエーション教室	学校の授業にない種目を実施します。地域や学年を越えて交流しよう。	1,250円	8月19日(月)~8月23日(金) 10:00~11:30 期間中毎日全5日	7/18(木)午前9時より電話または直接体育館まで
小学生こうのすやま エコロベースクラブ	基本は投げる・打つ・走るのベースボールです。1人で参加いただいても、チームでのプレーを楽しめます。	無料	4/20・5/18・6/15・7/20 9/21・11/16・12/21 2020.1/18・2/15・3/21 いずれも第3土曜日 16:00~17:30	当日直接体育館へお越し下さい。(体育館シューズは必ず持参ください)