

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っ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、文化パルク城陽。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。)

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

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 毎月曜日 18:00~19:30 全8回	終了
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 毎月曜日 18:00~19:30 全8回 (9/16・23・10/14・11/4は休み)	実施中
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	終了
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)

【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	終了
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	終了

【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ができます。

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、ガッ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 終了
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 終了
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 終了
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 実施中

✿ 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 終了
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 終了
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 実施中
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

【わいわい大人も遊びたいプログラム】

メインはもちろん、運動すること。でも休憩時間の井戸端会議はもっとストレス解消になるかも…1回で2度おいしい！

対 象：18歳以上の女性（先着40名）

事業名	内 容	参加費	日 程	申し込み
女性のためのスポーツ レクリエーション教室ⅠⅡ	1期につき6回の教室ですが、内容は毎回変わります。失敗は笑いとはせばいいんです。チャレンジすることで、新しい自分に出会えるかも。 種目は、ファミリーバドミントン・パンポン・ショートテニス・卓球など	1,500円	4月19日～5月31日 10:00～11:30 (5/3は休み) 毎金曜日 全6回	終了
女性のためのスポーツ レクリエーション教室ⅢⅣ			6月14日～7月19日 10:00～11:30 毎金曜日 全6回	終了
女性のためのスポーツ レクリエーション教室ⅤⅥ		1,800円	9月6日～10月25日 10:00～11:30 (9/13・10/4は休み) 毎金曜日 全6回	終了
女性のためのスポーツ レクリエーション教室ⅦⅧ			11月1日～12月6日 10:00～11:30 毎金曜日 全6回	実施中

男性もぜひ参加して下さい。もちろんご夫婦での参加もお待ちしております。

毎回種目は変わりますが、ファミリーバドミントン・ショートテニス・ラージボール卓球・ソフトバレーボールを予定しています。

事業名	対象(定員)	参加費	日 程	申し込み
軽スポーツ教室	18歳以上の男女 (先着40名)	1,800円	2020. 2月7日～3月13日 10:00～11:30 毎金曜日 全6回	2020. 1/16(木)より電話または直接体育館まで

【ゆっくりのんびりプログラム】

いづつになっても、刺激は身体にとっても頭にとっても効果的です。

新しいことを始める、新しい出会いがあるなど、とっても刺激的なことを体験しましょう。

他人と比べて上達を急がず、身体と相談しながら無理のないようなんびりと。

事業名	対象(定員)	参加費	日 程	申し込み
初心者のための シニアバドミントン教室	概ね60歳以上の男女 (先着32名)	2,400円	5月15日～6月19日 13:00～15:00 毎水曜日 全6回	終了

お 知 ら せ

当財団の教室・事業に多くの方がご参加いただきありがとうございます。今年度10月からの増税に伴い参加費を値上げします。ご理解いただき、今後ともよろしくお願い致します。

【申し込みについて】

勇気を出してまずはお気軽に、お問い合わせ下さい。

都合により日程の変更などもありますので、詳細をご確認いただき、お申し込みください。

お申込みについては、先着順とさせていただきます。

即日定員に達する事業もあります。ご了承ください。

あなたのご来館をお待ちしています♡

お問い合わせ・ご相談

(公財) 城陽市民余暇活動センター
スポーツ事業部

TEL 0774-55-6222

FAX 0774-55-6221