

Let's TAGA-SPO VOL35 2014.10.Autumn





また、カラダに対する水がソフトで、運動量に では、水泳の泳法の練習も行います。水は、空気 ながら、現在は下半身の引き締め効果を目的と ない方におすすめ!! 参加者の要望を取り入れ をしたいけれど、何から始めていいのか分から 大きな抵抗を受け、運動量が大きくなります。 した内容で行っています。水中運動の他に後半 約830倍の密度をもつので、水中運動では して抵抗量が増加するため、 有酸素運動を行っています。体力づくり ルで楽しく、様々な動きを取り入れて

スクールデータ

●日 時:火曜日 午後7時30分~午後8時30分

•月会費: 2,200円

●会場:多賀城市市民プール



「アクアスイム」というスクール名が現す様に、水の特 性を利用した運動で、健康と体力アップを目指し、参 加者の泳力にあわせたスイムで、心身共にリフレッシュ しませんか? 一度是非のぞいてみて下さい。

(小林 真澄)

みんなでスポーツで健康づくり、地域づくりしてみませんか?

に行える運動ですので安心

スポーツ・レクリエーション指導者》

地域行事でスポーツ教室やレクリエーション教室を開きた いけど指導者が・・・。世代間を問わずにみんなで楽しめる 行事をしたい!!専門の指導者を呼んで研修会を開きたい。 そのような時にぜひ、スポーツ・レクリエーション指導者派 遣事業をご活用ください。種目が決まっていないなど、地 域スポーツ活動のことであれば、気軽にご相談ください。



利用対象	多賀城市内の町内会、子ども会、老人会、学校、PTAなど					
派遣回数	1団体 年2回まで					
派遣人数	1回につき2名まで					
派遣料	無料 ※3回目以降は、1回3,000円/人となります。					
申込方法	所定の用紙に必要事項を記入の上、スポーツクラブ事務局に実施日 の1か月前までにお申し込みください。					

主な派遣対応種目

- ●スクエアステップ ●ノルディックウォーキング ●ヨガ ●太極拳
- ●レクリエーションダンス●水泳 ●ダンベル体操 ●卓球
- ●ニュースポーツ ●なぎなた ●少林寺拳法 など



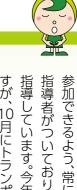






条しくトランポリンを跳んでいます。

今回は、ダイエットにもおすすめのスクールを 3つご紹介します!!



指導者がついており、飛び方の基本から丁寧に 参加できるよう、常にトランポリン協会公認の 引き締めてくれる効果があります。このスク り、有志の皆さんで大会に出場します。 すが、10月にトランポリンのシャトル大会があ 指導しています。今年スター れたとのお話しも…。初めての方でも安心して ルに、3か月通われて、10㎏ほど減量に成功さ ス感覚を必要とするため、カラダ全体を ランポリンは、全身運動のうえ、 トしたスク 。皆さん、

术 (成人)



ノポリンは全身運動です。約1分間跳ぶと、校庭をグルっと一周走っ

●日 時: 土曜日 午後4時30分~

•月会費: 2,000円

●会 場:多賀城市総合体育館·小体育室





います。ダンスを踊り、気持ちの良い汗を一緒にかき

をつけずに体脂肪を減ら カラダを引き締める効果も期待で れられているため、 ホップダンスは、 果的な有酸素運動をしています。ヒップズムに乗って楽しくステップを踏んで効 ツ -ニングなどと違い、無駄な筋肉 様々なダンスの要素が取り入 柔軟性だけでなく全体的に ツ

スクールデータ

時:木曜日 午後6時30分~午後7時30分

•月会費: 2,500円

会場:多賀城市総合体育館・柔剣道場

午前**9時**~午後**1時**

の交通規制を行います。近隣の皆様などに は、ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程よ ろしくお願いします。



■ 受付 午前8時00分から 午前8時30分まで

■ 会場 多賀城第二中学校 及び 第二中学校裏南宮地区農道

■ 開会式 午前8時45分から

市内の小学生及び中学生・市民

[ミニマラソンの部] 小学生~中学生100円/人、大人500円/人

小学生低学年男女 500円/チーム

[駅伝の部] 小学生高学年男女・中学生男女 600円/チーム



■ 種目及び競技開始時間

	種(距離	編成人数	スタート時間	
1		小学生低学年	2+0	1人	9時30分
2	ミニマラソンの部	小学生高学年	3.3+0	1人	9時50分
3		中学生/大人	5+0	1人	10時00分
4	1	学生低学年男女	4.9+0	5人	10時10分
5	駅伝の部	学生高学年男子	8.5+0	6人	10時30分
6		学生高学年女子	8.5+0	6人	10時40分
7	4	学生男女	10キロ	6人	11時00分

オリシピックデー・フェスタin多質城

8月23日(土)に多賀城市総合体育館を会場として、日本オリンピック委員会主催事業が開催されました。冬季長野オ リンピックスピードスケート銀メダリストの黒岩敏幸選手をはじめ5名のオリンピアンと参加者131名による大玉転がし などのふれあい運動会を行いました。参加者のなかで最高齢の小野さんは、91歳。東京オリンピックまで、元気にがんば りたいという気持ちで参加されたとのこと。オリンピアンはじめ、参加者全員小野さんから元気をもらいました。



スポーツフェスティバル開催!!

プール水泳記録会&パワーアップジャパン From TOKYO

秋と言えば、スポーツ!! 10月のスポーツクラブは 楽しいイベントが 盛りだくさん!!

会 場 多賀城市市民プール

300円(水泳記録会のみ)

水泳記録会受付午前8時15分から開会式午前9時10分から

日頃、健康づくりで行っている水泳の成果を確認してみませんか?

一パワーアップジャパン受付午後0時30分から開会式午後1時から

午後は、アスリートの模範泳法と玉入れなどのレクリエーション ゲームを行います。





参加アスリート

中尾 美樹さん 【競泳】背泳ぎ アトランタ五輪日本代表

【シンクロナイズドスイミング】 シドニー五輪銀メダリスト シドニー五輪銅メダリスト アテネ五輪銀メダリスト

スポーツ大会結果

多賀城市民スポーツ大会 ~ドッチビー大会~

日時:7月26日(土)

会場:多賀城市総合体育館 順位:優勝 桜木南 準優勝 笠神西 A

第3位 笠神西B



試合結果

決勝リーグ 桜 木 南 6 - 6 笠 神 西 A 笠 神 西A 12-5 笠 神 西B 桜 木 南 13 - 4 笠 神 西B

多質城市民スポーツ大会 ~卓球大会~

日時:9月7日(日)

会場:多賀城市総合体育館 順位:優勝西能ヶ田 準優勝 高橋東二区

第3位 東田中南A/桜木北



多賀城市民スポーツ大会 ~ソフトボール大会~

日時:7月21日(月)海の日

会場:中央公園・多目的グラウンド

多賀城八幡小学校 夏位:優 勝 新田二区

準優勝 黒石崎地区 第3位 八幡上二区・

北スターズ(高橋北区)

試合結果

準決勝 新田二区 8-4 八幡上二区

黒石崎地区 **7** - 0 北スターズ

決 勝 新 田 二 区 11 − 1 黒石崎地区







6月から7月の毎週金曜日全6回でナイターテニス教 室を開催しました。17名の参加者がレベル別に2グ ループに分かれてレッスンをし、初心者はフォームか ら丁寧に指導していただきました。最後には、全員が 簡単なゲームができるまでに上達しました。

デイテニススクールのお知らせ



月·木曜日 午後1時~午後3時 多賀城市市民テニ スコート 月会費 3,600円





5月から6月に親子体操教室を開催しました。幼稚園、 保育園に入園する前の2歳から4歳までのお友だち とお母さん、お父さんの約20組が参加してくれまし た。トランポリンやマット運動、リズム体操など様々 な運動にチャレンジしていました。最後には、先生か ら手作りのメダルをかけてもらいました。

親子体操教室開催のお知らせ



開催日時 平成26年10月30 日、11月13、20、27 日、12月4日(全5回) 午前10時30分~ 午前11時30分 多賀城市総合 体育館•小体育室 参加料



参加者募集



事 業 名	実施日	時間	会 場	対象·定員	参加料	申 込・内 容
ノルディック ウォーキング教室	10月14日(火) 23日(木) 28日(火) 11月 6日(木) 11日(火) ※全5回	9:00 ~12:00	総合体育館	成人 20人	2,000円(全5回)	参加料を添えて、10月7日(火)まで総合体育館に直接が電話ファックス、メールでお申し込みください。
スポーツでらこや 短期教室	11月1、8、15日 12月6、20日 1月10、31日 2月14、28日 3月7日 ※土曜日 全10回	10:00 ~11:30	総合体育館	小学生 20人	7,000円 (全10回)	申込用紙に記入し、10 月31日(金)までに費用を添えて総合体育館に直接またはホームページからお申し込みください。

体育の日は、家族みんなで総合体育館へGO!!

ボーツフェスティバル

平成26年10月13日(祝•月)10:00~15:00 参加料無料

- 事前申込制
- タイ発祥のヨガ
- 体操体験教室
- ♪ルーシーダットン ●太極拳
- ●チアダンス教室 ●ベリーダンス
- ●走り方教室
 - 腰のくびれを作る
- ▶体カテスト ●アスレチック広場
- 骨密度测定!先着100名!

楽しい体験教室が もりだくさん!

編集後記

暑い季節が過ぎ、虫の音、風、 空、すべてが秋色に染まりつつ あります。スポーツの秋はこれか ら!緩やかな運動で調子を整え るのもよし、全身運動で気持ち いい汗をかくのもライフスタイル に合わせたスポーツを始めてみ てはいかがでしょうか。

正会昌 77名 賛助会員団体 27団体

賛助会員個人 20名

正会員•賛助会員大募集

正会員

年会費 5.000m

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブの組 織を支える会員です。クラブ運営組織のスタッフとし て、企画・運営に携わり、活動会員が参加する各種 スクール事業等の指導にあたっていただきます。

賛助会員

人一口 **5.000**円 個 企業団体 一口 10.000円

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブの活 動趣旨に賛同し、クラブを援助していただける個人及び 企業団体です。

申込・問い合わせ先

特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ事務局

■多賀城市総合体育館

多賀城市下馬5-9-3 TEL 022-365-1918

■多賀城市市民プール

多賀城市伝上山2-6-6 TEL 022-365-3232

■多賀城市市民テニスコート

多賀城市鶴ヶ谷1-6-1 TEL 022-364-1971







各種お問い合わせはこちら e-mail info@tagajo-sc.jp

発 行:特定非営利活動法人 多賀城市民スポーツクラブ

発行日: 平成26年10月1日

この印刷物は再生紙を使用しております。 Martin Carlos



