

体協だより

Enjoy Sports



(財)山形市体育協会 広報誌 No.36 ●2010.6月号

当協会職員が、山形市立高瀬小学校へ陸上運動の指導を行いました

高瀬小の5・6年生へ「短距離走の基本動作」と「ハードル走の基本動作」を山形市体育協会の後藤真也（補助：他2名）が指導しました。

<短距離走の指導>ポイント

- 早く走るためには、腕振りを大きく（腕振りが小さいと歩幅も狭くなり前に進まない）
- ひじを直角に曲げる（腕を振る力が生きてくる）
- バタバタと足音を立てずに走る
- ポンポンと弾むように走る（ボールが弾むように）
- あごが上がらないように（身体が反ってしまうためパワーが地面に伝わらない）
- 地面を後ろに蹴るのではなく、足首を使って地面を思いきり押すように走る



短距離走指導の様子（実技指導）



短距離走練習の様子

短距離走では、遅い子の意欲が挽きたてるために、走力にこだわらず基本動作の上達度を評価しました。運動が苦手な子、嫌いな子に強要することは出来ないが、走動作の上達により笑顔がみられました。

<ハードル走の指導>ポイント

- 遠くから踏み切り、近くに着地
- 振り上げ足（膝を伸ばし、足の裏が見えるように）
- 前傾姿勢（踏み切り足を胸に引きつける）
- 低くまたぎ越す（脚を前後に大きく開いて）
- 抜き足（脚の裏が横になるように）
- 3歩のリズム（着地後の1歩を大きく）



ハードル指導の様子（実技指導）



ハードル練習の様子

お知らせ

スポーツセンター屋外プールからのお知らせ

平成22年7月4日(日)から平成22年8月29日(日)までオープンします。

開放時間:10:00~18:00

夏季限定のオープンだよ!真夏の太陽の下で元気に泳ごう!是非遊びに来てね。

※大会等でご利用出来ない場合がありますので、利用前に下記へお問い合わせ下さい。

山形市総合スポーツセンター屋外プール:023-625-9193

スポーツセンター屋内プールからのお知らせ

●屋内プールは大会の為、下記の期日・時間は一般開放を行いませんのでご注意ください。

○6月18日(金)~20日(日) 第63回山形市中学校総合体育大会

※6月18日(金)の10:30~14:30までは一般開放を行います。

○6月26日(土)~27日(日) 平成22年度東北地区大学総合体育大会

●上記大会が変更になる場合もありますので、利用前に下記へお問い合わせ下さい。

山形市総合スポーツセンター 屋内プール:023-625-1052

平成22年度 7月分 抽選会日程について

山形市総合スポーツセンター施設利用抽選会

●抽選対象施設

第一体育館・第二体育館・柔道場・剣道場・弓道場
会議室・合宿所
多用途広場(開放期間 4月~11月 ※天候不良等により変動有り)

●抽選会日程

平成22年6月2日 第一水曜日

●開催時間

合宿を伴う施設利用をご希望のお客様
午後1時 受付開始/午後1時15分 抽選開始
施設のみの利用をご希望のお客様
上記完了後 受付開始/午後2時 抽選開始

《お問い合わせ先》

山形市総合スポーツセンター事務室 023-625-2288

南部・江南・福祉・沼の辺体育館

●抽選会日程

平成22年6月3日 第一木曜日

●開催時間

各体育館 抽選会会場にて
沼の辺体育館はスポーツセンター会場
午後1時30分 受付開始
午後2時 抽選開始

《お問い合わせ先》

南部体育館 023-641-6705
江南体育館 023-684-4296
福祉体育館 023-635-1771
沼の辺体育館 023-625-2288(無人施設の為スポーツセンター)

屋外体育施設(野球場・運動広場)

●抽選対象施設

山形市野球場・流通センター野球場・立谷川運動広場
西部運動広場・鑄物町運動広場

●抽選会日程

平成22年6月10日(木)

●開催時間

山形市野球場にて
午前9時 受付開始
午前9時30分 抽選開始

《お問い合わせ先》

山形市野球場事務室 023-625-4452

山形市陸上競技場

●抽選対象施設

山形市陸上競技場

●抽選会日程

平成22年6月8日(火)

●開催時間

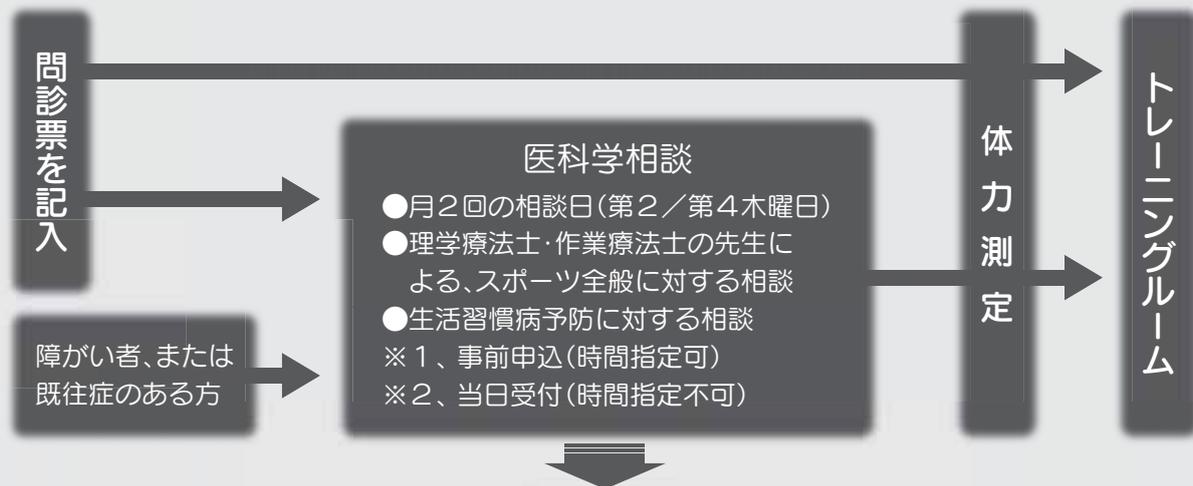
山形市陸上競技場にて
午前9時 受付開始
午前9時30分 抽選開始

《お問い合わせ先》

山形市陸上競技場事務室 023-641-1956

体力測定室・トレーニングルーム 利用案内

トレーニングルームをはじめご利用になる場合は、お客様の体力に合ったトレーニング方法をご指導するために、体力測定と問診票を記入していただきます。また、場合によっては医科学相談が必要となります。



医科学相談の『曜日/内容』が変わりました！
【生活習慣病の予防】や【スポーツサポート】等
様々な『相談』へお答えいたします！
是非、ご利用下さい！

トレーニングルーム	平日（火曜～金曜）	土曜日	日曜日・祝祭日
	10：00～21：00		10：00～18：00
	一般 300円	高校生 200円	中学生以下 100円
	※利用券の販売は、平日・土曜日は20時、日・祝祭日は17時で終了いたします。		
体力測定室	平日（火曜～金曜）	土曜日	日曜日・祝祭日
	13：00～21：00		10：00～18：00
	一般 300円	高校生 200円	中学生以下 100円
	※利用券の販売は、平日は20時、土・日・祝祭日は17時で終了いたします。		
医科学相談	第2・4木曜日 18：30～19：30		
	一般 400円	高校生/中学生以下 200円	中学生以下 200円
	※当日相談も可能です。希望の時間がある方は、スタッフまで事前にご予約下さい。		
回数券 (11回分)	トレーニングルーム / 体力測定		
	一般 3,000円	高校生 2,000円	中学生以下 1,000円
休場日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は、翌日が休場日となります） 12月29日～1月3日 / 保守点検日		

1年以上トレーニングルームのご利用がない場合は、個人のカルテは破棄させていただきます。再度トレーニングルームをご利用の際は『体力測定、問診票記入』を再度必要となります。

6月の大会予定



◆スポーツセンター

日	大会等名など	場所
5日(土)～6日(日)	第34回 全日本少年サッカー 山形地区決勝大会	多用途広場
5日(土)	山形市健康教室	武道場
6日(日)	第2回 春季フットホッケー競技山形大会	第1体育館
〃	山形県高等学校総合体育大会(空手競技)	第2体育館・武道場
8日(火)	2010ダンロップレディーステニストーナメント	テニスコート
11日(金)～12日(土)	国民体育大会弓道大会少年の部山形地区予選会	弓道場
12日(土)～13日(日)	空手道全国指導者講習会	武道場
〃	山形県トランポリン競技選手権大会	第1体育館
〃	山形県U-15サッカーリーグ戦大会	多用途広場
12日(土)	山形県ファミリーエンジョイテニス大会	第2体育館
〃	国民体育大会少年村山地区予選 ソフトテニス	テニスコート
13日(日)	第17回 山形市バウンドテニス親善大会	第2体育館
〃	ソフトテニス日本実業リーグ東北予選会	テニスコート
17日(木)	第33回 山形県自治体職員スポーツ大会	第1・2体育館
18日(金)～20日(日)	第63回 山形市中学校総合体育大会 バレーボール競技	第1体育館

日	大会等名など	場所
18日(金)～20日(日)	第63回 山形市中学校総合体育大会 新体操競技	第2体育館
〃	第63回 山形市中学校総合体育大会 柔道競技	柔道場
〃	第63回 山形市中学校総合体育大会 水泳競技	屋内プール
18日(金)～21日(月)	第63回 山形市中学校総合体育大会 サッカー競技	多用途広場
19日(土)～21日(月)	第63回 山形市中学校総合体育大会 ソフトテニス競技	テニスコート
19日(土)	国民体育大会弓道大会少年の部山形県選抜選手選考会	弓道場
20日(日)	地区連対抗大会の山形地区予選会 弓道競技	弓道場
22日(火)	2010桑名杯レディーステニス大会	テニスコート
25日(金)～27日(日)	平成22年度 東北地区大学総合体育大会 水泳競技	屋外・内プール
26日(土)～27日(日)	さくらんぼ交歓大会 ミニバスケット競技	第1体育館
〃	さくらんぼ剣道練成大会	第2体育館 剣道場
〃	平成22年度 女子講習会 弓道競技	弓道場
〃	第24回 山形県レディース 第15回 山形県エルダーソフトボール選手権大会	多用途広場
27日(日)	春季山形市民テニス大会 一般ABクラス男女ダブルス	テニスコート
29日(火)～30日(水)	山形城北高校クラスマッチ	第1・2体育館

◆県体育館

日	大会等名など	場所
4日(金)～6日(日)	県高校総体柔道競技	主競技場
6日(日)	県レディースバド連全国大会練習会	小競技場
〃	県剣道連盟合同稽古会	剣道場
8日(火)	星幼育園マーチング	主競技場
12日(土)～13日(日)	全日本Jr体別別柔道選手権県大会	主競技場・柔道場
13日(日)	ジュニア空手強化	剣道場
15日(火)～16日(水)	県警察逮捕術大会	主競技場・柔道場

日	大会等名など	場所
17日(木)～18日(金)	山本学園高校クラスマッチ	主・小競技場
18日(金)～20日(日)	市中体連 卓球競技	主競技場
19日(土)	全日本シニアバド県予選会	小競技場
20日(日)	極真空手夏季昇段昇給審査会	柔道場・剣道場
23日(水)	地区レディースバド連春季大会	主競技場
26日(土)～27日(日)	中学バレー東北・全国強化練習会	主・小競技場
〃	剣道連盟指導者講習会	剣道場

◆市体育館(南部・江南・福祉)

日	大会等名など	場所
5日(土)～6日(日)	山形市武術太極拳協会主催講習会	江南体育館
11日(金)	山形市老人連合会わなげ大会	江南体育館
12日(土)	第63回 東南村山地区勤労者体育祭	江南体育館
17日(木)	山形市児童館合同運動会	江南体育館
18日(金)～20日(日)	第63回 山形市中学校総合体育大会	江南体育館
26日(土)	内陸地区剣道合同練成会	江南体育館

◆屋外施設

日	大会等名など	場所
1日(火)～4日(金)	実業人野球大会	流通野球場
1日(火)	山形朝野球リーグ	山形市ソフトボール場
3日(木)	山形地区年金受給者協会	山形市ソフトボール場
5日(土)～6日(日)	第63回東南村山地区勤労者体育祭「軟式野球」	流通野球場 立谷川運動広場
〃	ふじかけ交流大会	西部運動広場
6日(日)	山形県選層野球大会 地区大会	鑄物町運動広場
7日(月)～11日(金)	実業人野球大会	流通野球場
8日(火)	山形朝野球リーグ	山形市ソフトボール場
〃	山形地区年金受給者協会	山形市ソフトボール場
10日(木)	山形地区年金受給者協会	山形市ソフトボール場
12日(土)～13日(日)	第63回東南村山地区勤労者体育祭「ソフトボール競技」	山形市ソフトボール場
12日(土)	山形県U-18 サッカーリーグ戦大会	山形市陸上競技場
13日(日)	第90回 天皇杯サッカー選手権大会 山形県代表決定戦	山形市陸上競技場
〃	山形県選層野球大会 地区大会	鑄物町運動広場
14日(月)～18日(金)	実業人野球大会	流通野球場
17日(木)～18日(金)	山本学園高校クラスマッチ	山形市ソフトボール場

日	大会等名など	場所
19日(土)～21日(月)	第63回山形市中学校総合体育大会「ソフトボール競技」	山形市ソフトボール場
20日(日)	白い鳩杯野球大会	西部運動広場
〃	山形県選層野球大会 地区大会	鑄物町運動広場
21日(月)～24日(木)	実業人野球大会	流通野球場
22日(火)～24日(木)	山形朝野球リーグ	山形市ソフトボール場
25日(金)～26日(土)	第81都市対抗野球大会 東北二次予選会	山形市ソフトボール場
25日(金)	実業人野球大会	山形市ソフトボール場
26日(土)	山形朝野球リーグ	立谷川運動広場
27日(日)～30日(水)	第81都市対抗野球大会 東北二次予選会	山形市ソフトボール場
27日(日)	全日本少年サッカー選手権大会 山形県決勝大会	山形市陸上競技場
〃	南沼原地区ソフトボール大会	西部運動広場
〃	プレミアシシリーズ 2010	鑄物町運動広場
〃	山形チャンピオンズカップ	流通野球場
28日(月)～30日(水)	実業人野球大会	流通野球場
30日(水)	山形朝野球リーグ	立谷川運動広場

山形市総合スポーツセンター	〒990-0075	山形市落合町1番地	TEL. 023-625-2288	FAX. 023-625-2285
山形県体育館・武道館	〒990-0826	山形市霞城町1番2号	TEL. 023-644-5656	FAX. 023-644-5655
福祉体育館	〒990-0021	山形市小白川町2-3-33	TEL. 023-635-1771	FAX. 023-635-1771
南社体育館	〒990-0035	山形市小荷駄町7-110	TEL. 023-641-6705	
江南体育館	〒990-0863	山形市江南1-1-27	TEL. 023-684-4296	
沼の辺体育館	〒990-0007	山形市沼の辺町4-33	TEL. 023-625-2288	