

そよかぜ

第62号

情報発信専門部

スポーツ健康教室

ラジオ体操&体力測定

ニュースポーツ体験：ラダーゲッター

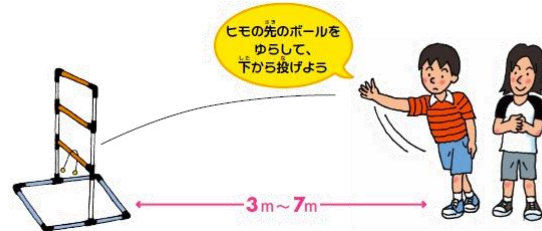
皆さん元気ですか！ 体なまっていますか？ 自分の体力はどのくらいか測ってみませんか？

体力測定を、鹿嶋市スポーツ推進員連絡協議会会長大岩氏の指導の下実施します。参加する方は、運動できる服装で来てください。

- 日時 12月4日(日) 午前9時から
- 場所 豊津公民館 会議室 他
- 講師 大岩 一郎 氏
 - ・鹿嶋市スポーツ推進員連絡協議会会長
 - ・NHK ラジオ体操指導資格者
- 内容
 - ラジオ体操（第1、第2）
 - 体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈・他）
 - ラダーゲッター体験
- 持参物 室内用シューズ
- 申込先 豊津公民館 11月30日（水）までに申し込んでください。

ラダーゲッターとは

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かる（ハングする）と得点になるニュースポーツです。



ポッチャ大会

ちょっとNICEな参加賞できます

最近競技者が増え始めたポッチャ。豊津でもポッチャ大会を開催します。そよかぜ第59号(9月15日号)では地区対抗とお知らせしましたが、まだ地区別にチームを組むのは難しいので、今回は参加希望者でチームを組んで試合をします。3人1組ではなく、1人でも申し込みができます。是非参加してください。

- 日時 12月18日(日) 午前9時から
- 場所 豊津小学校体育館
- 持参物 室内用シューズ
- 申込先 豊津公民館 12月11日（日）までに申し込んでください。



※ポッチャ未経験でも興味のある方は、毎週金曜日午前10時から豊津公民館会議室で活動しているポッチャ同好会で体験が出来ます。ルールは簡単ですので、大会までに何度か体験すれば試合にも出られます。年齢を重ねても続けることのできるスポーツで、身体も頭も使うポッチャをこの機会にやってみましょう。

遊びの広場常設

先日の「とよつまつり」で、遊びの広場としてクローカー場にサッカーと野球のストラックアウト、バスケットゴールを設置して楽しんでもらいました。

これらは「とよつまつり」の後も、基本的に設置したままにしておきます。

ストラックアウトは、サッカーも野球もTVでよく見るものと比べるとかなり小ぶりで、バスケットゴールも子供に合わせているので、大人には低いです。本格的なものを想像していると実物にがっかりするかもしれませんが、やってみると結構楽しめます。

これらの遊具は自由に使える様にしますが、ボールを飛ばし過ぎて駐車してある車にぶついたり、バスケットでダンクシュートするなど危険な行為はしないで、安全に使ってください。また、利用時間、順番等にも各自配慮して、みんなで仲良くお使いください。



バスケットゴール



ストラックアウト(野球)



ストラックアウト(サッカー)



この記事についての問合せ・申込先

豊津まちづくりセンター(豊津公民館) ☎83-5680

豊津地区社会福祉協議会「うらら会」(豊津公民館内)