

志段味 **だより**

今月の Pick Up! 情報



体力測定会

測定項目は下記の6項目です！

日時：10月9日（火）
13:00～15:00

費用：100円または、
独自券100ポイント

場所：ロビー（体育館棟）

定員：20名 ※先着順

持ち物：運動できる服装
補給用水分、タオル等

①握力

大きな力を出す能力（筋力）を計測する種目です。

②長座体前屈

身体の柔軟性を計測する種目です。

③上体起こし

筋力と筋持久力を計測する種目です。

④片脚閉眼立ち

全身のバランスを計測する種目です。

⑤チェアスタンド

脚筋力を計測する種目です。
骨粗鬆症の診断にも使用されるテストです。

⑥眼筋トレーニング

眼筋を鍛える種目です。
視力回復に使用されるテストです。

体組成測定会

体組成測定会で『今のジブン』を
数値化してチェックしてみよう♪
毎年、体育の日を境に運動を
始める方が増加しています！
7月にトレーニング室を大改装！
環境はバッチリです(*'▽')♪
ジブンの身体を知って
運動を始めてみませんか？



【日にち】	【場 所】	【時 間】
7日（日）	トレーニング室	11時～13時
8日（月）	ロビー	14時～16時
9日（火）	ロビー	11時～13時
10日（水）	ロビー	14時～16時
11日（木）	トレーニング室	12時～14時
12日（金）	ロビー	11時～13時
13日（土）	トレーニング室	18時～20時
14日（日）	トレーニング室	13時～15時

野球 HISTORY

《初めての野球教室》

春

5月から9月までの期間でスタートした野球教室。満員御礼で子供たちの野球に対する熱意を感じる教室になりました！団体競技である野球に必要な能力「協調性」をテーマに掲げ、走攻守の練習を行いました！



《体験少年野球教室》

8月1日（水）に小学生対象の野球教室を開催しました！！夏休みが始まって子ども達は元気いっぱいグラウンドを駆け回り、ストラックアウト、バッティングなど野球を存分に楽しみました。子ども達の笑顔がまぶしかったです。暑い中、ご参加いただき誠にありがとうございました。

夏



《キッズ・ジュニア野球教室》

夏の体験少年野球教室が好評につき9月から11月の期間でキッズ・ジュニア野球教室を開催中です♪キッズ教室は年少～年長、ジュニア教室は小学1年～6年生が対象となっています。様々な道具を使って、野球の基礎的な動きから戦術的な練習までを練習しています！！



《短期集中野球教室》

冬

【日 程】平成30年12月25（火）～27日（木）
14：00～15：00
【対 象】小学1～6年生
【定 員】20名 ※先着順
【内 容】走攻守の基本練習、練習試合など
【申込み】平成30年11月20日（火）～
お電話もしくは受付窓口

毎年恒例になりました「冬の野球教室」を今年なんと3日間を予定しています！
2018年最後の野球教室をお楽しみください♪

♥競技場♥

- 10/ 7(日) 平成30年度守山区少年剣道大会
- 10/ 8(月) 第56回愛知県スポーツ祭典バドミントン大会
- 10/25(木) 平成30年度守山区秋の女性レクリエーションバレーボール大会
- 10/27(土) スポーツフェスティバル
- 10/28(日) 第41回守山区小中学校PTA卓球交歓会
- 10/30(月) 平成30年度守山区秋の女性レクリエーションバレーボール大会

♥庭球場♥

- 10/13(土) 第29回愛知県中学校新人テニス大会
- 10/14(日) 第29回愛知県中学校新人テニス大会
- 10/20(土) 第29回愛知県中学校新人テニス大会
- 10/21(日) 第29回愛知県中学校新人テニス大会
- 10/25(木) 第20回オレンジカップ予選大会
- 10/26(金) 第20回オレンジカップ予選大会

10月の大会一覧になります。大会開催日は駐車場が混雑する恐れがあります。ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力の程お願いします。

