

スポーツテストに参加して体力をチェックしよう!!

8月23日(日)午前10時より村民体育館において、恒例のスポーツテストを行います。握力(筋力)、上体おこし(筋力・持久力)、長座体前屈(柔軟性)、反復横とび(敏捷性)、立ち幅とび(跳力)、20mシャトルラン(全身持久性)の6項目にわたり、個人の体力を測定するものです。

20歳~64歳までの体力診断のプログラムにより現在の体力年齢を知ることが出来、また、以前参加された方はデータが残されていますので、比較することが出来ます。

スポーツクラブ会員の方はもちろん、会員以外の参加も大歓迎ですので、この機会に自分の体力をチェックし、これからの体力増強、筋力維持、食事の栄養管理などに役立ててください。



今年度は、文部科学省で行う2年に1度の体力・運動能力調査の年です。男女、年代別に調査に御協力を頂く場合がありますので、よろしくお願ひします。また、グラウンドにおいてマラソンソフトボール大会が行われ、昼には手打ちそばや、きな粉もちなどが振る舞われますので、家族そろって参加してください。

ゴルフコンペのお知らせ

平成27年度第2回ゴルフサークルコンペを開催します。今回は、9月に開催される福島県市町村対抗ゴルフ大会の大玉代表選手選考会を兼ねて行いますので、オープン参加の大会となります。会員の皆様をはじめ多くの参加をお願いします。

また、恒例のコンペ前教室を開催いたします。7月31日、8月7、21、28日(金)の4回を予定いたしますので、講師指導の下、練習に励みましょう。

コンペ及び選考会

日 時 8月30日(日) 8時スタート
場 所 大玉カントリークラブ
集 合 7時30分 マスター室前
プレー料金 10,000円(食事・諸税込)
参加料 1,000円
申し込み 8月14日(金)迄(8組・32名)
 定数になり次第締切ります。

改善センター内 スポーツクラブ事務局まで申し込んでください。
 電話：48-3139 Fax 48-3493

水中運動教室開催

5月28日から6月18日の毎週木曜日、全4回、村民プールにおいて水中運動教室が開催されました。インストラクター指導の下、「ひざ」や「腰」の負担を考えたメニューで、無理せず体の筋肉を伸ばしたり、水の抵抗で、普段使われていない部分を動かしたり、参加者みんな、気持ちの良い運動の時間を過ごしました。

今回は、20名と多くの参加申し込みを頂き、1時間30分の教室の中で、泳ぎの初歩の練習なども取り入れ、無理なく水に親しめるよう、プログラムを作成し、指導をしていただきました。

教室が終わっても、水中運動サークルとして続けて行きます。毎週木曜日午後7時30分より村民プールで活動していますので機会を作ってご参加ください。



おおたまスポーツクラブ予定表 2015年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 水泳：村プ10：00~11：20 夏山ハイキング (小野川湖畔)
2	3 ヨガ：改セ13：30~14：30 ソフトテニス：村体19：00~21：30 太極拳：改セ19：00~20：30	4 バドミントン：村体19：00~21：30 奥岳遊歩道ウォーク 8：30改善センター集合	5 卓球：村体19：00~21：00 硬式テニス：村テ19：00~21：00	6 水中運動：村プ19：00~20：30	7 フットサル：村体19：00~21：30 ソフトバレー：村体19：30~21：30 ゴルフ教室：舟山19：00~21：00	8 水泳：村プ10：00~11：20
9	10 ヨガ：改セ13：30~14：30 ソフトテニス：村体19：00~21：30	11 バドミントン：村体19：00~21：30	12 卓球：村体19：00~21：00 硬式テニス：村テ19：00~21：00	13	14	15
16	17 ヨガ：改セ13：30~14：30 ソフトテニス：村体19：00~21：30 太極拳：改セ19：00~20：30	18 バドミントン：村体19：00~21：30	19 卓球：村体19：00~21：00 硬式テニス：村テ19：00~21：00	20 そば打ち：改セ17：00~19：00 (申込は1週間前一人1000円) 水中運動：村プ19：00~20：30	21 フットサル：村体19：00~21：30 ソフトバレー：村体19：30~21：30 ゴルフ教室：舟山19：00~21：00	22 水泳：村プ10：00~11：20
23 スポーツテスト・マラソンソフト 30 第2回ゴルフコンペ 大玉カントリークラブ	24/31 ヨガ：改セ13：30~14：30 ソフトテニス：村体19：00~21：30 太極拳：改セ19：00~20：30	25 バドミントン：村体19：00~21：30	26 卓球：村体19：00~21：00 硬式テニス：村テ19：00~21：00	27 吹き矢：改セ13：30~15：30 水中運動：村プ19：00~20：30 運営委員会	28 フットサル：村体19：00~21：30 ソフトバレー：村体19：30~21：30 ゴルフ教室：舟山19：00~21：00	29 水泳：村プ10：00~11：20

* 村体 村民体育館
 村プ 村民プール
 村テ 村民テニスコート
 大公 大山公民館
 改セ 改善センター

舟山ゴルフガーデン(ゴルフ教室)
 7/31、8/7、8/21、8/28(金)全4回
 ※毎週土曜日の水泳教室は小学生が対象です。

水中運動、水泳、ヨガ、調理は講師の指導があり1回300円のチケット精算。
 太極拳も同じチケット精算で1回100円(1枚)かかります。
 チケットは事務局(改セ)カプールにてお求めください。
 詳しくは事務局までお問い合わせください。TEL：48-3139
 ※各サークルとも会員証の提示が必要です。