回覧

2024. 12. 20 No. 22
あいきゅーぶ通信

今金町総合体育館
所在地　今金町字今金435-391

本格的な冬到来となりました。
12月に入ってから、フットサル大会やバレーボール大会が開催されるなど、大人数での利用が続き、にぎやかな歓声が館内に響きわたりました。
また、2階ランニングデッキの利用も増えています。雪道でのウォーキングは危ないですので、ぜひご利用ください。

■ご利用案内
開館時間：9:00～21:00
月曜日も開館(一般開放のみ)
休 館 日：12月30日～1月6日

■発行・問い合わせ
総合体育館　TEL:82-2026
教育委員会　TEL:82-3488

久保田スポーツアドバイザーの活動をご紹介します

▲バランスボールを使った運動指導

令和6年9月から、久保田スポーツアドバイザーが運動指導で活躍中です。月に4～5回、主にiフィットでバランスボールを使った指導をしています。
これは体幹の強化につながり、お腹周りや背中の筋肉がより鍛えられます。また、内側の筋肉(インナーマッスル)がしっかりと働き、体を支える力がアップします。姿勢が良くなり、肩こりや腰痛の予防にもつながります。

また、子どもたちの運動能力向上の面では、 学童保育所の児童を対象にタグラグビーという鬼ごっこにボール遊びが加わったメニューに取り組んでいます。これは相手の動きに対応し、相手をかわすステップを踏んだり、良いタイミングで味方にパスしたりと、運動能力を高めるための要素がたくさん含まれています。
また、試合中の攻守の切り替えが多くあることで、体力向上にも大きな効果があるとのことです。
その他、一般来館者を対象とするトレーニング室での効果的な運動器具の使い方など、相談があれば随時指導に当たっています。
令和7年1月から3月までの期間で主に火曜と金曜の計13日、当館におりますので、ぜひご相談ください！

▲タグラグビーは鬼遊びやしっぽ取りゲームの要素があり、楽しみながら運動に取り組むことができます