

公益財団法人
浜松市スポーツ協会

浜松市東区和田町808番地の1
浜松アリーナ2階
TEL.053-411-8686
FAX.053-411-8687

スマートフォンアクセス
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



健康・体力づくりを
応援します。

VOL.

71

2021.5

JUMP

はままつ市民
スポーツだより ジャンプ

スポーツで
心も体も
一歩前進!

浜松アリーナ
健康フェスティバル!

BANG!

かわな野外活動センター
アスレチック体験

WOW!

[特集]

① 施設紹介
水窪総合体育館

② スポーツコラム
プレーヤーを伸ばすEnjoyコーチング

●スポーツ教室 ●支部事業 ●加盟団体教室 ●賛助会員募集

【名称変更のお知らせ】

公益財団法人浜松市体育協会は、令和3年4月1日より
公益財団法人浜松市スポーツ協会に名称を変更いたしました。
今後ともよろしくお願い申し上げます。

スポーツくじ

toto

BIG

はままつ・市民スポーツだより『JUMP』は、
スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています

特集①

施設紹介 水窪総合体育館

当協会が管理を行っている水窪総合体育館の
魅力をご紹介します！

アリーナ

バレーボールやバスケットボール、バドミントン
などの目的でご利用いただけます。
スポーツ合宿の会場として、県外から利用され
る方も多くあります。



トレーニング室

ランニングマシンやウェイトマシンなど各種機器を取り揃えております。



トレーニング室 利用者の声

平成15年に静岡国体が開催されその時に水窪総合体育館が開設されたと記憶しています。私はそのときから体育館を利用させていただき現在に至っております。
特にトレーニングルームは機材が充実していて基礎体力作りに欠かすことが出来ません。スタッフの方々も色々勉強され、運動について分からない事があれば、即対応してくれます。
これからも元気なからだて人生を送れるようトレーニングルームを利用したいと思います。

教室・イベント紹介

年間を通じてストレッチ教室や
ノルディックウォークイベントなど
様々な教室・イベントを開催して
います！



ストレッチ教室

美保散策



ノルディックウォークイベント

高根城散策



グッズなどの販売



体育館ではTシャツや
不織布のバッグ、
マスクなどの販売も
行っております



戦国時代に
武田家の拠点であった
「高根城」のご城印も
販売していますよ～



高根城は
2017年の大河ドラマの
ロケ地にもなりました

問い合わせ先 浜松市水窪総合体育館 ●住所/浜松市天竜区水窪町地頭方241-3 ●利用時間/9:00～21:30 ●電話/053-982-0012



浜松アリーナ(サブ)
エコアリーナ/笠井体育館
磐田総合体育館/天竜体育館
掛川さんりーな/浜北体育館



磐田スクール(毎週土曜日)
浜北平口サッカー場
掛川さんりーな(毎週月・水曜日)
随時無料体験できます！

tel.090-2133-1473(マリオコーチ)
f Santos FC Japan / Mario Futsal School

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages



株式 会社 葉 堂

自動販売機フルメンテナンス総合商社
TEL.053-453-4880/FAX.053-453-5239



浜北グリーンアリーナ教室
浜松アリーナ教室

☎090-4791-6870(佐藤)
http://www.nobinobikko.jp

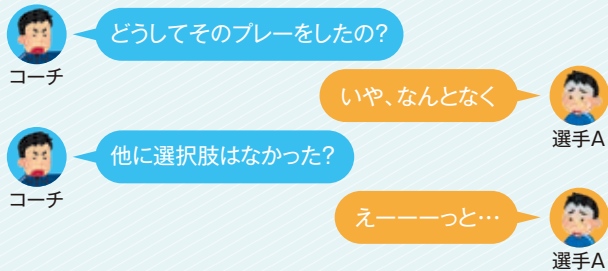


特集② プレーヤーを伸ばす
Enjoy コーチング

相手の考えを聞き出そう！

前回のコラムでは、プレーヤーが自分の考えを自分の言葉で伝えられることが大切だということで、禁煙マークや絵の分析を紹介しました。
今回は、プレーヤーが自分の考えを聞き出しやすくするためのコーチの質問の方法について紹介します。

実際のコーチング現場での様子です。(前回と同じ内容です)



コーチからの質問は、「どうしてそのプレーをしたか?」や「他の選択肢は?」というように、どのようにでも回答できるような質問になっています。これをオープン・クエスチョンと言います。回答の幅が大きすぎるとコーチは多くのことを知ることができる反面、プレーヤーは回答しづらくなることがあります。
一方で、「今のプレーはよかったと思う?」という質問であれば『はい』か『いいえ』となり、「パス、ドリブル、シュートのどれが良かったと思う?」という質問であれば『パス』や『ドリブル』というように回答すると思います。このように、回答内容が決まっているものをクローズド・クエスチョンと言います。クローズド・クエスチョンであれば、聞き出せる内容は限定されるものの、プレーヤーは回答しやすくなります。

オープン・クエスチョンとクローズド・クエスチョンの違い

	オープン・クエスチョン	クローズド・クエスチョン
回答方法	5W1H	YES / NO
内容	◎	△
答えやすさ	△	◎
例	どのようなスポーツが好きですか	サッカーは好きですか

神力 亮太 Ryota Shinriki

常葉大学 健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 助教
博士(学術)
日本サッカー協会公認B級コーチ
日本スポーツ協会コーチディベロッパー
中学校・高等学校教諭専修免許(保健体育)



大学では、コーチングや
マネジメント、ビジネス
といったスポーツの社会的
な側面についての研究や
授業を行なっています。

よく「会話はキャッチボールだ」というように言いますが、コーチからのオープン・クエスチョンがプレーヤーにとっては回答しづらいことがあり、プレーヤーがボールを持ち続けている(回答できなくて困っている)ことがあるようです。その時には、適宜クローズド・クエスチョンを折り混ぜ、キャッチボールがスムーズになるようにしてはどうでしょうか?

そこで、今回は、会話のキャッチボールがスムーズになるように、**クローズド・クエスチョンのゲーム**を紹介します。

ルール

- 2人以上で行います。
- 出題者が、1つ「正解」になるものを想像し、回答者には伝えないでいきます。
- 回答者は、その「正解」を当てる為に、クローズド・クエスチョンで絞り込む質問をします。
- メンバーからの質問には、出題者は「はい・いいえ・どちらとも言えません」の3種類のみで返事をします。
- 回答者は「答え」がわかった時点で、それがなにかを回答します。
- 出題時に1つヒントを出してもOKです。

発 展

- 制限時間を設ける
- クローズド・クエスチョンの回数制限を設ける



なかなか正解を見つけ出すのは大変ですが、ぜひ行ってみてください!

5～8月スタート

スポーツ教室
sports class

浜松アリーナ	
Tel.461-1111	
教室名	開始月
親子ふれあい運動	5月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	6月
トランポリン☆体操	6月
バドミントン	6月
卓球	6月
キッズダンス	7月
脂肪燃焼&ひきしめ	7月
すっきりヨガ	7月
かんたんHIPHOP	7月
やさしいピラティス	7月
ZUMBA	7月
ヨガ&ピラティス	7月
やさしいエアロ	7月
シェイプヨガ	7月
姿勢からだチェック	7月
たのしくエアロ&ひきしめ	7月
骨盤調整エクササイズ	7月
背骨コンディショニング	7月
踏み台昇降エクササイズ	7月
かんたんステップ	7月
らくらくヨガ	7月

サーラグリーンアリーナ	
Tel.585-1222	
教室名	開始月
トランポリン	5月
はじめてのバドミントン	5月
エンジョイ卓球	5月
親子でハッピー	6月
子育てママのゆったりヨガ	6月
器械体操	6月
こつこつ貯筋運動	6月、8月
キッズダンス	8月
ジャズダンス	6月、8月
ウェービングdeストレッチ	6月、8月
フィットネスヨガ	6月、8月
エアロビクス	6月、8月
夏休みチャレンジ球技	7月
バレエエクササイズ	7月

【注意事項】

＊参加対象、参加料、講師、詳しい開催日程などは、各施設へお問合せください。

＊途中から参加のできない教室、またすでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。

浜北武道館／サンライフ浜北	
※サーラグリーンアリーナへ	
教室名	開始月
はじめよう弓道	5月
サンライフ浜北卓球	5月
リラックスヨガ	7月
はじめてのエアロビクス	7月

サーラグリーンフィールド	
※サーラグリーンアリーナへ	
教室名	開始月
キッズフィールドスポーツ	6月
夏休みキッズフィールドスポーツ	7月、8月

明神池運動公園	
※サーラグリーンアリーナへ	
教室名	開始月
キッズ硬式テニス	5月、7月
キッズソフトテニス	7月
エンジョイテニス	7月

浜北体育館	
Tel.585-1173	
教室名	開始月
はじめてのエアロビクス	6月
からだ引き締めヨガ	6月
ミセスのかんたんエクササイズ	6月
はじめてのキックボクシング	7月

天竜体育館／庭球場	
Tel.925-8061	
教室名	開始月
ノルディック・ウォーク	5月
親子テニス	7月
ジュニアテニス	7月

四ツ池公園 陸上競技場	
Tel.473-3281	
教室名	開始月
浜松球場ヨガピラフェス	5月
小学生陸上	6月

雄踏総合体育館	
Tel.597-3500	
教室名	開始月
運動会必勝塾	5月
親子ジャズダンス	7月
ワク楽体操	7月
背骨コンディショニング	7月
からだケア♡ストレッチ	7月
リセットヨガ&ピラティス	7月
体幹ヨガ	7月
ラララサーキット	7月
ソフトエアロビクス	7月
はじめてのヨガ	7月
バランスヨガ	7月
ズンバ	7月
心体すっきりピラティス	7月
コツ骨体操	7月
シェイプエアロビクス	7月
ボディメイクダンスサイズ	7月
健康太極拳	7月

舞阪総合体育館	
Tel.597-2800	
教室名	開始月
リトミック運動	5月
産後ママのスッキリエクササイズ	6月
楽しい筋骨体操	6月
ボディーメイクエクササイズ	6月
ゆがみ改善ストレッチ	6月
骨盤底筋トレーニングヨガ	6月
シェイプアップエアロ	6月
健康太極拳	6月
ビューティーピラティス	6月
ゆったへりストレッチ	7月

かわな	
Tel.544-0219	
教室名	開始月
かわな家族ふれあいデー	7月
レッツ・ゴー・キャンピング	7月、8月
かわな宇宙教室	8月

【クラス】8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22・23・24・25・26・27・28・29・30・31・32・33・34・35・36・37・38・39・40・41・42・43・44・45・46・47・48・49・50・51・52・53・54・55・56・57・58・59・60・61・62・63・64・65・66・67・68・69・70・71・72・73・74・75・76・77・78・79・80・81・82・83・84・85・86・87・88・89・90・91・92・93・94・95・96・97・98・99・100

幼児・小学生・中学生向けスクール

バスケットボール生徒募集!

いつでも無料体験レッスンへ参加できます。
指導経験豊富で、全国大会へ出場経験があるJBA公認コーチが指導。
初心者歓迎! 基本を丁寧に指導。
浜松アリーナ・可美公園体育館
浜北サーラグリーンアリーナ 他
Tel.053-522-8525

HMSports

浜松市中央区高林5-9-13 高林5-9-13 高林5-9-13 高林5-9-13

ハカマタスポーツ

浜松店
浜松市中区鴨江1-1-4 (鴨江郵便局となり)
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747

浜北店
浜松市浜北区貴布祢190-3 (文化センター南)
TEL 053-587-7275 FAX 053-587-7275

自衛隊浜北北基地正門北へ200m

TKC 会計で会社を強くする!

CPTA FIRM SAKAMOTO & PARTNER

税理士法人 坂本&パートナー

http://www.net-bp.co.jp

TEL.053-437-7117

自衛隊浜北北基地正門北へ200m

YAMAHA
Make Waves

ヤマハ株式会社
https://www.yamaha.com/ja/

テニスコート(砂入人工芝6面)・多目的グラウンド(2面)・芝生広場・子供向け遊具(おもちゃ箱)など

【東海ビル管理杯 テニス大会】
令和3年6月13日(日)B級ダブルス<ゆたか緑地>
令和3年7月18日(日)高校1・2年生シングルス※レベル制限あり
<詳細は「ゆたか緑地」「すぽるでん」HPに掲載予定>

東海ビル管理株式会社

引佐総合公園(管理事務所) 詳細は、「引佐総合公園HP」へ掲載!!
〒431-2212 TEL.053-528-2481
浜松市北区引佐町井伊谷3858-1 https://www.birukan.jp/sporten

ゴリラの看板が目印!!

スポーツタウン メイセイ

浜松市中区高林5-9-13 (浜松中央警察署北隣り)
Tel.053-472-4533

www.meisei-gorilla.com

加盟団体教室

member organization class

健康・体力づくりのために、スポーツを始めてみませんか？

スポーツ協会ではより多くの市民のみなさまに、様々なスポーツを体験していただく機会を作るために、加盟団体の皆様にもご協力いただき、各種スポーツ教室を開催しています。この機会にご自分に合った教室を見つけてみませんか？

アーティスティックスイミング リズムに合わせて楽しく泳ぎ、アーティスティックスイミング(シンクロ)を体験しよう。 対 象 25m以上泳げる小学生	ソフトテニス 肘への負担が少ないゴム製のボールで、子どもから大人までソフトテニスを楽しもう。 対 象 中学生以上	ラグビー 子どもでも安全に楽しめるタグラグビーを体験しながら、ラグビーの基礎技術を身につけ楽しもう。 対 象 小学生以上	柔 道 礼法から受身・立ち技・寝技など柔道の基本を楽しく学ぼう。年齢に応じて親子のふれあい運動の中で柔道を学ぼう。 対 象 年少児～中学生
弓 道 精神の集中・健康づくりに始めてみませんか。 対 象 中学生以上(経験者は参段まで)	テニス 幅広い年代で楽しめるテニス。入門から試合まで、仲間と楽しく技術の向上を目指そう。 対 象 中学生～65歳	アーチェリー 「洋弓」といわれるアーチェリー。道具の説明から、実際の的打ちを体験しよう。 対 象 小学5年生～70歳	ボクシング 強い心身と運動不足の解消、体力の増進や健康維持のためにボクシングを始めてみよう。 対 象 親子、年中～高校生
馬 術 普段なかなか接することのない馬とふれあいながら、簡単な合図を学ぼう。 対 象 小学生・45～70歳の未経験者	ボウリング 健康、スポーツにボウリング！生涯スポーツとして心身ともに健康的に。 対 象 小学5年生以上	空手道 楽しく空手を学び、礼儀正しく、心身ともに強くなろう。多会場で開催、親子での参加も大歓迎。 対 象 5歳以上	少林寺拳法 性別や年齢に関係なく共に楽しみ、健康づくりをしよう。多会場で開催、大人の方も大歓迎。 対 象 幼稚園児以上・親子・高齢者
相 撲 日本の国技である相撲を通じて、礼儀や思いやりを身につけ、土俵の上で体験しよう。 対 象 3歳～20歳	合気道 病気にならないための身体づくり、自分の身を護るためのやさしい護身術を学ぼう。 対 象 小学生以上・一般	太極拳 入門初級から始まり、剣を使用する型を学ぶ教室などレベルに分けて開催。心身の健康づくりをしよう。 対 象 一般・経験者	レスリング 楽しみながら体力向上！レスリングの基礎を学びながら、バランスのとれた身体をつくろう。 対 象 小学生以上
体 操 マット運動や馬とびなどを通して、体の動きやバランス感覚を磨き、柔軟な体を手に入れよう。 対 象 小学生以上	グラウンド・ゴルフ ルールかんたんグラウンド・ゴルフ。「心と体」の健康づくりをしよう。 対 象 一般・親子	インディアカ インディアカを通じて、健康・仲間づくりをしよう。 対 象 高校生以上	



<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

【注意事項】
※掲載は5～8月の教室のみです。9月以降の教室は次号JUMPでお知らせします。
※途中から参加のできない教室や、すでに定員に達している教室もございますので、あらかじめご了承ください。



カワイイ体育教室

3つの要素をバランスよく指導します。

子どもを育てる3つの要素

- からだの面
- こころの面
- 知的な面

＜お問い合わせ先＞
カワイイ体育教室浜松事務所
TEL 053-452-4134
営業時間：9:00～17:30 定休日：日・月
<http://www.kawai.jp/physical/>

テニスショップ ROYAMA SPORTS

●テニスコート設計・施工
(移入人工芝も驚きの価格)
●コーチの派遣
●イベントの依頼
●大会のスポンサー

テニスのことならなんでもご相談下さい

Tennis Village

HP: <http://royama.co.jp/>
浜松市青町316-2 ☎053-454-9148

アイコーエ芸

- ◎バッジ
- ◎カップ
- ◎トロフィー
- ◎各種旗

浜松市中区萩丘 3-10-28
Tel・Fax 053-472-9221

支部事業一覧

branch business

スポーツ協会11支部にて、教室や事業を開催しています。
お近くの支部でご参加してみませんか？詳しくは各支部にお問合せください。

浜北支部 (サーラグリーンアリーナ内)	TEL 585-1221
事業名	開 催
第58回浜北スポーツ祭	5月～12月
第35回浜北ラジオ体操のつどい	8月8日
細江支部	※スポーツ協会へ問合せください
事業名	開 催
北区ふれあいマラソン大会	未定
引佐支部	※スポーツ協会へ問合せください
事業名	開 催
引佐ビーチボール大会	6月
北区民バレーボール大会	10月
選抜少年野球引佐大会	10月
引佐インディアカ大会	11月
三ヶ日支部	※スポーツ協会へ問合せください
事業名	開 催
体育功労賞表彰式	4月11日
応急救命講習会	7～10月
舞阪支部	※スポーツ協会へ問合せください
事業名	開 催
女子ミニバスケットボール大会	4月11日
第45回空手道大会	12月19日
第11回舞阪杯親善婦人バレーボール大会	1月9日
雄踏支部	※スポーツ協会へ問合せください
事業名	開 催
テニス大会	5月、10月
グラウンド・ゴルフ大会	7月
雄踏スポーツ祭り	9月
サッカー大会	12月
卓球大会	3月
軽スポーツ教室	4月～3月

天竜支部 (天竜球場内)	TEL 925-8061
事業名	開 催
第39回天竜歩け歩こう大会	4月11日
第33回天竜グラウンド・ゴルフ大会	5月16日
第29回天竜チャリティーゴルフ大会	6月9日
第9回天竜ビーチボールバレー大会	6月13日
第26回北遠地区グラウンド・ゴルフ大会	7月18日
第20回天竜ファミリーバドミントン大会	8月29日
第8回天竜区船明ダム周回駅伝大会	11月28日
元旦マラソン	1月1日

春野支部 (春野文化センター内)	TEL 989-0200
事業名	開 催
はるのゲートボール大会	6月
グラウンド・ゴルフ大会	9月
第49回天狗の里駅伝大会	1月
第7回はるのビーチボールバレー大会	2月
はるの卓球大会	2月
北遠地区親睦ファミリーバドミントン大会	3月

佐久間支部 (佐久間協働センター内)	TEL 966-0006
事業名	開 催
第49回佐久間駅伝大会	1月下旬
水窪支部 (水窪総合体育館内)	TEL 982-0012
事業名	開 催
第7回みさくぼスポーツ祭	10月17日
第70回北遠駅伝大会	2月27日

龍山支部 (龍山森林文化会館内)	TEL 968-0331
事業名	開 催
グラウンド・ゴルフ大会	5月22日、10月9日
ビーチボール大会	10月5日
龍山ふれあい運動会	10月上旬
龍山ファミリーバドミントン大会	11月10日
第45回秋葉ダムさくらマラソン大会	3月下旬

公益財団法人 浜松市スポーツ協会 HPで、
浜松のスポーツ情報を
CHECK!

スポーツ協会HPでできる3つのこと

- 1 浜松市内のスポーツイベント・スポーツ教室が一覧でわかる!
- 2 体育教室をカンタン申し込み!
- 3 スポーツ協会最新情報をチェック!

検索

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室

スポーツ協会HP
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

公益財団法人浜松市スポーツ協会では、スポーツを支えてくださる賛助会員を募集しています。法人・団体につきましては一口5,000円より、個人の方は一口2,000円よりお願いしており、特典として当協会の情報誌にお名前を記載させていただくほか、粗品と施設利用券を進呈させていただきます。いただいた賛助会費につきましては、市民スポーツの普及振興や優秀選手の育成強化などのため以下の事業に有効活用させていただきます。

法人会員 1口 5,000円

個人会員 1口 2,000円

オリ・パラ出場 選手激励金交付

国を代表してオリンピック・パラリンピックに出場する浜松市ゆかりの選手に、活躍を期待し激励金を交付します。

ジュニア育成 団体助成

当協会に加盟する48の加盟競技団体の事業で、ジュニア世代の育成強化を目的とした競技会、教室などを開催する団体に対し助成金を交付いたします。

全国中学校総合 体育大会出場選手助成

毎年夏・冬に開催される「全国中学校総合体育大会」の出場選手に対し、次代を担うジュニア世代の育成強化のため助成金を交付いたします。

地域スポーツ活性化 支援事業助成

スポーツ協会各支部のスポーツ振興活動のさらなる活性化を支援するため、助成金を交付いたします。

TEL 053-411-8686 FAX 053-411-8687

詳細をお知りになりたい方は、浜松市スポーツ協会総務課までお問い合わせください。

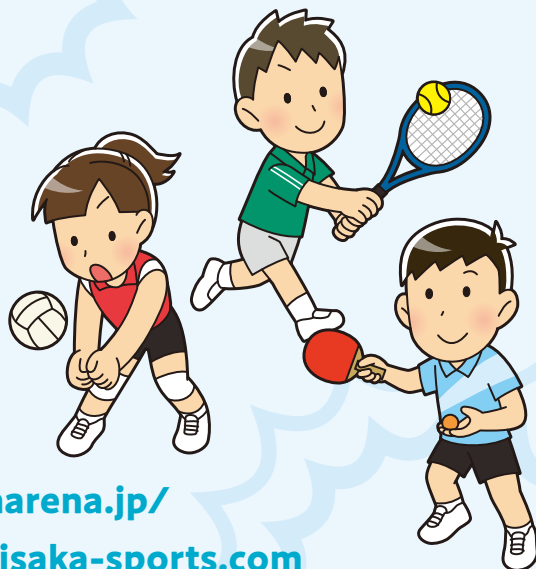
お知らせ

当協会の名称が変更したことに伴いホームページURLも変更いたしました。

<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

また、以下の施設でもウェブサイトを開設しております。
各施設に関するより詳しい情報は、それぞれのサイトをご確認ください。

- 浜松アリーナ：<https://hamamatsu-arena.jp/>
- サーラグリーンアリーナ：<https://hamakita-greenarena.jp/>
- 雄踏総合体育館・舞阪総合体育館：<https://yuto-maisaka-sports.com>
- かわな野外活動センター：<http://park20.wakwak.com/~hamataikyuu/kawana/>



金属溶接加工・リフォーム・塗装、etc.
あらゆる事に対応します。

有限会社 大橋鉄工所

〒435-0006 浜松市東区下石田町1854番地
TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322
<http://ohashi-iw.com/>

きりかえて、いこう。

新!



まごりあって、超えてゆけ。

Color Printing technology

印刷テクノロジーをベースに
クロスメディアマーケティングを提案します。

Sugiyama Media Support Co., Ltd.
杉山メディアサポート株式会社
<http://www.sugiyama-ms.co.jp>



杉山メディア