

はままつ市民スポーツだより ジャンプ

スポーツくじ



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。

# JUMP

vol.80

2024年5月発行



スポーツで  
もっと笑顔の  
毎日を!



第3回雄踏スポーツ祭り  
雄踏総合体育館

特集 施設紹介

## 雄踏総合体育館

- 杏林堂スポーツ栄養チームコラム
- 常葉大学稲垣先生スポーツコラム
- 常葉大学食プロデュースコラム

スポーツ教室/加盟団体教室/賛助会員募集/支部事業



浜松市中央区和田町808番地の1 浜松アリーナ2階  
TEL.053-411-8686 FAX.053-411-8687  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>



# 雄踏総合体育館

雄踏総合体育館は、浜名湖のほとりに位置する豊かな自然に包まれた体育館です。メインアリーナ、サブアリーナは様々なスポーツ目的での利用が可能なほか、ダンス会議室やトレーニング室も備えており、幅広い目的でのご利用が可能な施設です。今回は、ダンス会議室を会場として今年度から新規にスタートした3つのスポーツ教室と、現在トレーニング室で実施中の割引サービスの情報をピックアップしてご紹介いたします！

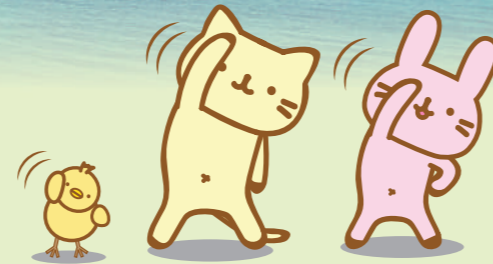


## リセットヨガ&ピラティス教室

**【対象】**一般  
**【開催】**火曜日・10:40～11:40  
ヨガとピラティスの動作をうまくミックスした運動教室です！体の深部の筋肉に自然に働きかける呼吸法を身につけて、ココロとカラダ、しっかりとリセットしましょう！

## はじめての大人ジャズダンス教室

**【対象】**一般  
**【開催】**金曜日・19:00～20:00  
今まで1度も踊ったことがない人でも大丈夫！ジャズダンスの基礎をゆっくりご自身のペースで学ぶことで、あたらしい自分を発見しましょう！



## 快眠ストレッチ教室

**【対象】**一般  
**【開催】**金曜日・20:00～21:00  
なかなか寝付けられない方におススメの運動教室です！自然に快眠につながるようなストレッチ運動で、心地よく眠ることができる体質を目指しましょう！！

## トレーニング室のサービス

### “子育て家庭応援キャンペーン”のご紹介！

窓口にて「しずおか子育て優待カード」をご提示いただいた方は、トレーニング室の利用料金が割引(1回520円⇒310円)になるサービスを実施しております。この機会にぜひトレーニング室をご利用ください。  
※本サービスの詳細につきましては、施設までお問い合わせください！



〈問い合わせ先〉

## 雄踏総合体育館

〒431-0102  
浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1  
TEL:053-597-3500(9:00～21:30)  
FAX:053-597-3970

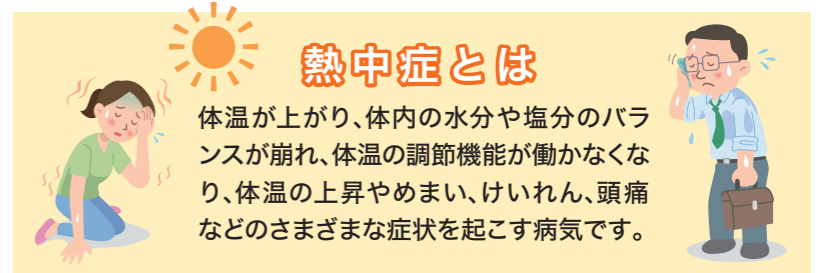


URL: <https://www.yuto-maisaka-sports.com/yuto/>

3つのスポーツ教室と  
トレーニング室の割引サービス  
要チェック!!

# 夏の準備をはじめよう！ 熱中症対策講座

熱中症は、近年5月から多く発生しています。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば熱中症のリスクを下げるすることができます。予防に力を入れましょう！



## 熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

## 重要ポイント！「水分補給」について

のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう！

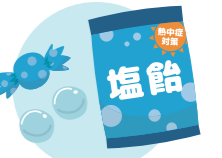
1日あたり1.2Lを目安に！(約コップ6杯分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまずはコップ1杯



大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに！

- 塩飴 ●塩タブレット
- 梅干し 等



## 要CHECK! 運動、トレーニング時のポイント

### 1 水分

日本スポーツ協会は、5～15℃に冷やした0.1～1.2%の食塩水と糖質がバランス良く含まれた飲料水を推奨しています。



### 2 休憩

上昇しすぎた体温を下げる効果があります。30分に1回、風通しの良い涼しい日陰を心がけて休憩を取りましょう。その際に着替えたり、冷やしたタオルで体を拭くことで効率よく体温を下げるすることができます。



### 3 暑さに慣れておく

急に暑くなったとき、身体が暑さに慣れるまで1週間程度はかかります。身体が暑さに慣れないうちは激しい運動は避け、軽めで短時間の運動をすることで徐々に身体を慣らしていきましょう。

## 知っていますか? 一手の平クーリング

深部体温をコントロールしている動脈吻合部が手の平や足の裏にあり、ここを冷やすと効率的に体の外部から冷やすことができます。やり方は簡単！薄い布で覆った保冷剤を握ったり、手を水に付けるだけです。屋外であれば、冷たい飲み物のボトルを持つことも良いでしょう。運動中や運動後など暑さを感じた時に、15度くらいで、5～10分を目安に冷やしてみてください。長時間の冷やしすぎや、冷たすぎるものを使用すると血流が悪くなり、冷えた血液が体全体に回らない為注意しましょう。



我慢は熱中症のもと!

少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を周囲に伝え、運動を中止しましょう。監督、コーチの方はこまめに選手に声をかけ、熱中症の予防に努めましょう!

色々な人と交流をしながら運動をしたい方

●杏林堂ランニングクラブ



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 浜松市中央区下石田町1854番地  
TEL/053-421-1307 FAX/053-421-1322  
<http://ohashi-iw.com/>

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 体力や運動能力の発達  
こころの面 情緒や社会性の発達  
知的な面 考える能力の発達  
生徒募集中  
〈お問い合わせ先〉  
カワイイ体育教室浜松事務局  
TEL 053-452-4134  
営業時間：9:00～17:30 定休日：土・日  
<http://www.kawai.jp/physical/>

広告・記念誌・情報誌等の企画・取材・編集・コピーライティング・デザイン株式会社  
メディウム053-456-9363

SANKO INC. 三幸株式会社  
総合ビル管理・指定管理事業・貸会議室  
下記施設を指定管理者として運営しております。是非、ご利用ください。  
浜松市三ヶ日B&G海洋センター  
浜松市武道館  
本社 東京都千代田区神田錦町3-3-4 三幸錦河台ビル  
TEL 03-5217-1621  
H P <http://www.sanko-inc.co.jp>  
浜松支店 浜松市中央区通尺町307番地14 出賣野互助会通尺ビル3  
TEL 053-458-9851

アイコー工芸  
◎バッジ ◎カップ  
◎トロフィー ◎各種旗  
浜松市中央区萩丘3-10-28  
Tel・Fax 053-472-9221

テニスショップ ROYAMA SPORTS  
●テニスコート設計・施工 (砂入り人工芝も設置の価格)  
●コーチの派遣  
●イベントの依頼  
●大会のスポンサー 他  
テニスのことならなんでもご相談下さい  
Tennis Village  
HP: <http://royamasp.co.jp/>  
浜松市中央区有町316-2 ☎053-454-9148

# 教育学・心理学の理論① 選手や子どもに ポジティブな期待を!

第1回目の今回は、「選手や子どもにポジティブな期待を!」と題して、教育学や心理学の理論を紹介しながら考えていきます。

## ピグマリオン効果とは?

他人の期待が実際の成績や行動に影響を与える心理学の現象です。要するに、高い期待をかけられた場合、その期待に応えようとして、それに近い結果を出しやすいということです。

スポーツにおいても、指導者や保護者が選手や子どもに「あなたは非常に優れた選手(子ども)だよ」と期待を示すと、選手たちは自信を持って練習に励み、結果的に実力が向上することがあります。つまり、期待されたことが選手や子どものモチベーションや成績に良い影響を与えるということです。

そのため、スポーツの指導者は、選手に対してポジティブな期待を持ち続け、彼らの成長と成功を促すことが重要です。期待が高ければ高いほど、選手たちは自信を持って頑張り、その結果、実力も向上する可能性があります。

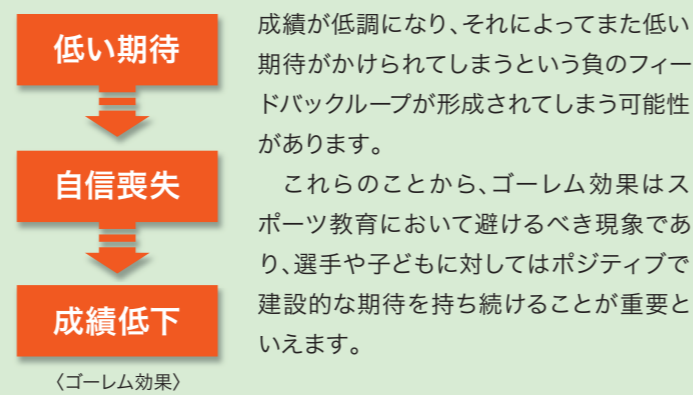


## ゴーレム効果とは?

ピグマリオン効果の逆であり、低い期待や否定的な評価が実際の成績や行動に悪い影響を与える現象です。つまり、他者から低い期待をかけられると、その期待に沿った低い成績や求めていない行動が生じてしまうということです。

例えば、コーチや指導者から低い期待をかけられた選手は、自信を失い、モチベーションが低下する可能性があります。それによって練習意欲や努力が減少し、結果的に実力の向上が妨げられることがあります。

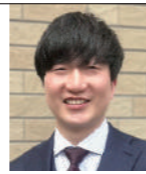
また、低い期待をかけられた選手は、自己価値感や自己信頼が低下する可能性があります。これによって、競技への積極的な取り組みが制限され、成長や発展が阻害されることがあります。そして、低い期待が選手に伝わってしまうと、それに対する選手の行動や



読者のみなさまは、選手や子どもにポジティブな期待をできているでしょうか。そして、それらを伝えられているでしょうか。スポーツ指導や日々の教育(子育て)を行っている、ついつい悪いところに目がいくってしまうものです。子どもたちは可能性の塊(かたまり)です。ぜひ、子どもたちの可能性を最大限に引き出せるような教育・スポーツ教育と一緒に考えていただけたら嬉しく思います。

2023年3月まで小・中学校の教員をしていました。現在は大学で、主に教員養成の授業や、体育科教育・スポーツ教育についての研究を行っています。

稲垣 友裕 (Tomohiro INAGAKI)  
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  
小学校教諭専修免許  
中学校教諭(保健体育)専修免許  
高等学校教諭(保健体育)専修免許



# 100%のパフォーマンスをするために… 補食を取り入れてみよう!

これから気候も暖かくなり本格的に試合等が増えていく中でどのようにすれば最大限の力を発揮できるでしょうか? 試合中のエネルギー不足を防ぎ最大限の力が発揮できるようにここでは補食の摂り方についてご紹介します。



## 補食とは…?

朝、昼、夕の3食だけでは摂取しきれないエネルギーと栄養素を満たすための食事を意味します。補食は適した時間に適した食品を摂取することが重要になります。運動時にはエネルギーが必要ですがエネルギー不足になることで空腹感、疲労感、集中力の低下などパフォーマンス低下にもつながります。これらを防ぐことにも補食の摂取は大切になってきます。

## 補食の選び方

### オススメの補食

- 消化しやすいもの
  - ・おにぎり(鮭などの具入り)
  - ・バナナ
  - ・カステラ
  - ・エネルギーゼリー
  - ・100%オレンジジュース



炭水化物+タンパク質を含むもの  
↓  
エネルギー補給に加え筋肉修復

### 控えてほしい食品

- 砂糖が多く含まれているもの
  - ・菓子パン
  - ・お菓子
  - ・炭酸ジュース
- 油が多く含まれているもの
  - ・ポテトチップス
  - ・カレーパン

砂糖 ↓ 血糖値が急激に上昇するため血糖値を下げようとするなど体への負担がかかる  
油 ↓ 糖質やタンパク質よりも消化に時間がかかる

## 補食のタイミング

- 試合前 試合開始の2~3時間前までに
- 試合間 最初の試合の終了後すぐに糖質を含む食品を摂取 消化に時間のかかりにくいゼリーなどがよい
- 試合後 試合後6時間以内になるべく早く糖質とタンパク質を摂取することがよい 糖質+タンパク質の摂取によって運動で使用されたエネルギーの補給と筋肉の修復ができる 移動時間が長い場合はあらかじめ準備しておく 移動中の摂取も可能に!

糖質+タンパク質を多く含む食品には筋肉のエネルギー源であるグリコーゲン回復させる効果があるため消化の良い糖質と、タンパク質を多く含む食品を選択してみましょう。  
※グリコーゲン: 肝臓や筋肉に存在する炭水化物の1つであり、血糖値の調節や運動エネルギーに利用される

また、気温が上昇してくる中での運動には水分補給も大切になってきます。熱中症や脱水症状などにならないためにもこまめに水分補給をしていきましょう。

水分補給として摂取していただきたいのがスポーツドリンクです。スポーツドリンクにはミネラルや糖質が含まれています。運動中にエネルギー源として糖質が使用されたり、汗とともにミネラルが減少するためスポーツドリンクを摂取することによりそれらを補うことが出来ます。

そのため、積極的にスポーツドリンクなどのミネラルを含んだ飲料を摂取していきましょう。



### 食プロデュース

常葉大学健康プロデュース学部栄養学科の学生が立ち上げたサークル。栄養バランスを考えた食事の提供や年齢や活動に応じた栄養に関するアドバイスを中心に「食」を通じた活動を行う。

### 参考文献

- アスリートの栄養摂取と食生活 JSPO日本スポーツ協会 <https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/k3-34.pdf>
- 栄養 日本スポーツ振興センター [https://www.jnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/column/woman/seichoki\\_handobook\\_8.pdf](https://www.jnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/column/woman/seichoki_handobook_8.pdf)
- 羊土社 田地陽一 栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学 第4版(2021)

JUMPに掲載のスポーツ教室もHPからカンタン申込!  
健康をみんなで  
浜松市スポーツ協会  
<https://hamamatsu-sports.or.jp/>

15歳未経験から目指せるプロアスリート  
新ポーターレーサー募集中!  
問い合わせ先  
〒431-0301 静岡県湖西市新居町中之郷 3727-7  
TEL 053-401-1105  
一財団法人 日本モーターボート競走会

自衛隊浜松北基地正門北へ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

のびのび子 体操教室  
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)  
<https://nobinobikko.jp/>

YAMAHA Make Waves  
ヤマハ株式会社  
<https://www.yamaha.com/ja/>

ハカマタスポーツ  
浜松店  
浜松市中央区鶴江1-1-4(鶴江郵便局となり)  
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747  
浜北店  
浜松市浜名区貴布祢 190-3(文化センター南)  
TEL 053-587-7275



詳細は浜松市スポーツ協会の公式サイトをご覧ください

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

浜松市スポーツ協会 スポーツ教室



教室名	開始月
キッズテニス	5月
キッズトレーニング	5月
こどもジャズダンス	5月
ワク案体操	5月
背骨コンディショニング	5月
からだケア♡ストレッチ	5月
リセットヨガ&ピラティス	5月
体幹ヨガ	5月
ラララサーキット・ライト	5月
ソフトエアロピクス	5月
はじめてのヨガ	5月
バランスヨガ	5月
ズンバ	5月
のんびり健康	5月
心体すっきりピラティス	5月
シェイプエアロピクス	5月
はじめての大人ジャズダンス	5月
健康太極拳	5月
快眠ストレッチ	5月
室内サッカー	5月
ジャンピング器械体操	5月
バドミントン	5月
体育	5月
キッズ陸上	5月
運動会必勝塾	5月

教室名	開始月
シェイプアップエアロ	5月
キッズ運動	5月、6月、7月
楽しい筋骨体操	5月、7月
ジュニア卓球	5月、6月、7月、8月
身体ひきしめエクササイズ	5月、7月
骨盤底筋トレーニングヨガ	5月、7月
ビューティーピラティス	5月、7月
産後の体型もどし	6月
ゆがみ改善ストレッチ	6月、8月
健康太極拳	6月、8月
リトミック運動	7月
すっきり体操	7月
足を速くする教室	7月or8月
マリンスポーツ体験	7月
スポーツクリニック	8月

教室名	開始月
小学生陸上	5月、6月

教室名	開始月
親子ふれあい運動	5月、8月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	6月、7月、8月
親子ワントゥースリー(よちよち/てくてく)	6月
やさしいヨガ	6月
はつらつ体カアップ	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(月・金・土)	7月
かんたんダンス	7月
やさしいピラティス(昼・夜)	7月
ヨガ&ピラティス	7月
やさしいエアロ	7月
ZUMBA	7月
らくらくヨガ	7月
リズムエアロ	7月
サルセッション	7月
かんたんステップ	7月
シェイプヨガ	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
ピラティス&骨盤体操	7月
トランポリン☆体操	8月
バドミントン/大人バドミントン	8月
卓球	8月

教室名	開始月
エアロ&ちよいトレ	6月、8月
ストレッチ&プ子筋トレ	6月、8月
はじめてのエアロピクス	7月
からだ引き締めヨガ	7月
ミセスのかんたんエクササイズ	7月
くるくるスポーツ(サッカー・バドミントン)	7月

教室名	開始月
キッズ硬式テニス	6月、7月
キッズソフトテニス	6月、7月
エンジョイテニス	7月

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
器械体操	6月、8月
ウェープリングdeストレッチ	6月、8月
フィットネスヨガ	6月、8月
エアロピクス	6月、8月
夏休みチャレンジ球技	7月
はじめてのキッズバレエ	7月
バレエエクササイズ	7月
くるくるスポーツ(体育・新体操)	7月
くるくるスポーツ(ジュニアバドミントン・チア)	7月
ジャズダンス	8月
テーマパークジャズ	8月
マットピラティス	8月
燃焼系キックエアロ	8月
こつこつ健康体操	8月
背骨コンディショニング	8月

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
夏休みチャレンジ球技	7月
夏休み1DAYスポーツ	8月

教室名	開始月
かわな里山体験	6月
レッツゴーキャンピング	6月
かわな家族ふれあいデー	7月
かわな宇宙教室☆夏	8月
ネイチャーワールド☆夏	8月

教室名	開始月
ノルディックウォーク	5月、6月
バドミントン大会	6月
グラウンド・ゴルフツアー	7月

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？

<p><b>ソフトテニス</b></p> <p>開催月 5月</p> <p>対象 中学生以上</p>	<p><b>ラグビー</b></p> <p>開催月 6月</p> <p>対象 小学生以上</p>	<p><b>剣道</b></p> <p>開催月 7月・8月</p> <p>対象 小学生</p>
<p><b>ボクシング</b></p> <p>開催月 7月</p> <p>対象 親子、年中児～高校生</p>	<p><b>テニス</b></p> <p>開催月 5月</p> <p>対象 中学生～65歳</p>	<p><b>アーチェリー</b></p> <p>開催月 5月・8月</p> <p>対象 小学5年生～70歳</p>
<p><b>ヨット</b></p> <p>開催月 5月・7月</p> <p>対象 満9歳～65歳の健康な方</p>	<p><b>乗馬</b></p> <p>開催月 5月・6月・7月・8月</p> <p>対象 小学生、40～70歳の未経験者</p>	<p><b>ボウリング</b></p> <p>開催月 8月</p> <p>対象 小学5年生以上</p>
<p><b>空手道</b></p> <p>開催月 5月・6月・7月・8月</p> <p>対象 5歳以上</p>	<p><b>少林寺拳法</b></p> <p>開催月 5月・6月・7月・8月</p> <p>対象 幼稚園児以上、親子、高齢者</p>	<p><b>相撲</b></p> <p>開催月 5月・6月・7月・8月</p> <p>対象 3歳～20歳</p>
<p><b>合気道</b></p> <p>開催月 5月・6月・7月・8月</p> <p>対象 小学生以上、一般成人</p>	<p><b>日本拳法</b></p> <p>開催月 7月</p> <p>対象 小学生以上</p>	<p><b>太極拳</b></p> <p>開催月 6月・7月</p> <p>対象 小学生以上、経験者</p>
<p><b>レスリング</b></p> <p>開催月 5月・7月</p> <p>対象 小学生以上</p>	<p><b>体操(レスリング)</b></p> <p>開催月 6月</p> <p>対象 小学生</p>	<p><b>インディアカ</b></p> <p>開催月 6月</p> <p>対象 高校生以上</p>

・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。  
 ・会場や参加料等の詳細はスポーツ協会へお問い合わせください。TEL.053-411-8686

皆さまのご意見で、**JUMP**がもっと**JUMPUP!**

本誌に関するご意見、ご感想などございましたら、右のQRコード「お問い合わせフォーム」よりお寄せください。抽選にて粗品を進呈いたします。 <https://hamamatsu-sports.or.jp/inquiry/>

QRコードは株式会社アンソウェアの登録商標です

.....各施設の教室情報は、下記からも是非チェックしてみてください!.....

--	--	--	--	--

**DyDo**

New 透きとおる おいしさ

※この商品のミネラルは、ナトリウムです。純水に室戸海洋深層水由来の成分を添加し、硬度調整しています。

バスケットを楽しむよう! 無料体験受付中!

HMSsports バスケ基本練習 AI動画配信

2012年開校 3,500名以上を指導。初心者大歓迎!! 親切・丁寧。年間・小学生・中学生 みんな笑顔! Tel. 053-522-8525

VENDING MACHINE SERVICE Foods & Beverages

SHIORIDO 株式会社 榎堂

自動販売機フルメンテナンス総合商社 浜松市中央区池町221-6 / TEL.053-453-4880



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

令和6年度

# 賛助会員募集

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など、以下の事業に有効活用させていただきます。

## ジュニア育成 団体助成

当協会に加盟する49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

当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。

## 高齢者 運動支援事業

高齢者を対象とした支援事業を通じ、主に浜松市内に居住する高齢者の健康体力づくりを推進することで、スポーツの普及・推進を図ります。

**法人会員 1口**  
**5,000円**

**個人会員 1口**  
**2,000円**

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。

お問い合わせ

**TEL.053-411-8686**  
**FAX.053-411-8687**

## 令和6年度 支部事業一覧

スポーツ協会 10 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い合わせください。

浜松市スポーツ協会  
TEL.053-411-8686

### 浜北支部 (サーラグリーンアリーナ内) TEL.053-585-1221

第61回浜北スポーツ祭 5月～12月  
第37回浜北ラジオ体操のつどい 8月4日  
スポーツ実技講習会 12月7日

### 天竜支部 (天竜体育館内) TEL.053-925-8061

第42回天竜歩け歩こう大会 4月14日  
第36回天竜グラウンド・ゴルフ大会 6月2日  
第13回天竜ビーチボールバレー大会 6月16日  
第23回天竜ファミリーバドミントン大会 9月1日  
第30回天竜チャリティーゴルフ大会 10月8日  
第11回船明ダム周回駅伝大会(予定) 10～11月  
第29回北遠地区グラウンド・ゴルフ大会 12月8日  
正月マラソン 2025年1月

### 舞阪支部

※スポーツ協会へお問い合わせください

女子ミニバスケットボール大会 4月7日・14日  
婦人バレーボール大会 6月2日  
旧西区婦人バレーボール大会(予定) 9月8日  
空手道大会 12月15日

### 水窪支部 (水窪総合体育館内) TEL.053-982-0012

第7回みさくぼスポーツ祭 10月20日  
第73回北遠駅伝大会 2025年2月23日

### 細江支部

※スポーツ協会へお問い合わせください

各スポーツ少年団入団式 4月  
北区ふれあい駅伝大会 2025年1月26日

### 引佐支部

※スポーツ協会へお問い合わせください

引佐町スポーツ少年団合同入団式 4月  
引佐グラウンド・ゴルフ大会 6月  
引佐ビーチボール大会 7月  
地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

※スポーツ協会へお問い合わせください

少年野球選抜三ヶ日大会 4月  
支部長杯バレーボール大会 5月  
農協長杯ママさんバレーボール大会 6月・11月  
応急救命講習会 7月  
三ヶ日みかんカップサッカー大会 12月  
弓道新年射会 2025年1月  
三ヶ日オレンジグラウンドゴルフ大会 1月  
スポーツ少年団三ヶ日剣道大会 1月  
卓球スポーツ少年団三ヶ日大会 2月  
グラウンド・ゴルフ支部長杯大会 2月

### 雄踏支部

※スポーツ協会へお問い合わせください

雄踏テニス大会 5月、10月  
雄踏グラウンド・ゴルフ大会 7月  
雄踏サッカー大会 12月  
雄踏卓球大会 2025年3月  
雄踏スポーツ祭 3月

### 春野支部 (春野文化センター内) TEL.053-989-0200

はるのゲートボール大会 6月  
春野グラウンド・ゴルフ大会 9月  
はるのビーチボールバレー大会 12月  
はるの卓球大会 2025年3月  
北遠地区親睦ファミリーバドミントン大会 3月

### 龍山支部 (龍山森林文化会館内) TEL.053-968-0331

龍山グラウンド・ゴルフ大会 5月、10月  
龍山ビーチボールバレー大会 6月、10月  
第25回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  
ノルディック・ウォーク教室in龍山 12月  
第48回秋葉ダムさくらマラソン大会 2025年3月下旬

ゴリラの大看板が目印!!

# スポーツタウンメイセイ

浜松市中央区高林5-9-13 (浜松中央警察署北隣り)

Tel.053-472-4533

www.meisei-gorilla.com



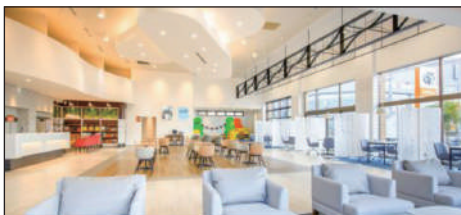
浜松アリーナ (サブ)  
エコパアリーナ / 笠井体育館  
磐田総合体育館 / 天竜体育館  
掛川さんりーな / 浜北体育館



磐田スクール (毎週土曜日)  
浜北平口サッカー場  
(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



LET US MAKE YOU HAPPY!  
トヨタユニテッド静岡 浜松和田店  
浜松市中央区和田町670 TEL:053-426-3111  
https://toyota-unitedshizuoka.co.jp/