

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.81

2024年9月発行



スポーツでもっと笑顔の毎日を!



特集

## スポーツ功労章・優秀選手章

### 施設紹介 天竜体育館

- 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



公益財団法人

浜松市スポーツ協会

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/>



# スポーツ功労章・優秀選手章 表彰

多年に渡り各競技団体の役員・指導者としてスポーツの普及振興に尽力され、  
多大な功績を認められました9名の皆様と、  
世界大会・全国大会において優勝という輝かしい成績を認められた2名、2団体の皆様をご紹介します。

〈令和6年度 公益財団法人浜松市スポーツ協会 表彰者〉

## ◆スポーツ功労章

 いけのや つとむ <b>池野谷 勉</b> 公益財団法人 浜松市スポーツ協会天竜支部	 すずき よしこ <b>鈴木 佳子</b> NPO法人 浜名湾游泳協会	 うめばやし まさゆき <b>梅林 正行</b> 浜松軟式野球連盟	 ごとう せいじ <b>後藤 誠治</b> 浜松市ソフトボール協会	 わたなべ としみつ <b>渡邊 敏光</b> 特定非営利活動法人 浜松剣道連盟
 こいけ まさくに <b>小池 正邦</b> 浜松市 パワーリフティング協会	 なかむら たかお <b>中村 孝夫</b> 浜松市小学校体育連合	 おかもと としこ <b>岡本 利子</b> 浜松市武術太極拳連盟	 なかざわ じゅんこ <b>中澤 順子</b> 浜松市インディアカ協会	

## ◆優秀選手章

 みやざき いおり <b>宮崎 緒里</b> 第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会 男子200m平泳ぎ [13-14歳]優勝	 <b>イール浜松</b> 第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 アーティスティックスイミング競技 フェユエット [15-18歳]優勝	 <b>浜松市立入野中学校 ボート部 女子舵手付きクドルブル</b> 第43回全日本中学校選手権競漕大会女子舵手付きクドルブル 優勝	 まつたに さほ <b>松谷 咲歩</b> 2023年少林寺拳法世界大会in Tokyo, Japan 単独演武女子級 拳士の部世界第1位(最優秀賞)
---	---	--	---

## 特集 施設紹介

# 天竜体育館

今回は、大規模改修工事の後、  
今年度よりリニューアルオープンとなった  
天竜体育館をご紹介します。

天竜体育館内に使用されている  
木材は、東京2020オリンピック  
・パラリンピック競技大会で使  
用されたFSC認証材である天竜  
材が用いられており、温かみの  
ある空間を演出しております。

フットサル、卓球、バドミントン、バレーボールなどの利用が可能です。



施設利用料 ※入場料を徴収する場合は、別途料金パターンとなります。

	午前9時から午後6時 まで1時間につき	午後6時から午後9時 まで1時間につき	午後9時から 午後9時30分まで
全面	360円	690円	340円
半面	180円	340円	170円

一年を通じて様々なスポーツ教室も開催しています！

曜日	種目	参加対象	時間	参加料金
木	新体操	年中～小学1年生 小学2～6年生	15:15～16:15 16:15～17:15	各種目とも 月謝制 (月額5,000円)
木	器械体操	年中～年長 小学1～3年生 小学4～6年生	15:30～16:30 16:30～17:30 17:30～18:30	
土	トランポリン	年長～小学1年生 小学2～6年生	9:00～10:00 10:00～11:00	
土	バドミントン	小学1～6年生	9:00～10:00	
土	体育	年中～年長 小学1～6年生	10:00～11:00 11:00～12:00	



お問い合わせ先  
**天竜体育館**  
〒431-3314 浜松市天竜区二俣町二俣501  
TEL:053-925-8061  
アクセス:遠鉄バス「天竜区役所」下車、徒歩3分  
休館日:年末年始 駐車場:20台

DyDo  
**New**  
透きとおる  
おいしさ  
水  
※この商品のミネラルとは、ナトリウムのことです。  
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。

**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  
浜松市浜名区貴布祿190-3(文化センター南)  
TEL 053-587-7275

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

JUMPIに掲載のスポーツ教室も  
健康を  
みんなで  
HPから  
カンタン  
申込!  
公益財団法人  
浜松市スポーツ協会  
https://hamamatsu-sports.or.jp/

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

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。  
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  
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:土・日  
http://www.kawai.jp/physical/

# 運動の秋！食欲の秋！

## ～健康的な体を手に入れよう～

朝晩と日中の寒暖差がある秋は、実は体調を崩しやすい季節。大きな台風も発生しやすいこの時期は、気圧の変化によって体に負担がかかってしまいます。食事や運動に気をつけて免疫力UPを目指し、これからの時期を快適に過ごしましょう！

### 寒暖差や気圧の変化に 負けないための食事のポイント

残暑が厳しいこの季節、さっぱりしたものや喉越しのいい麺類などに、食事が偏っていませんか？偏った食事では、体力が低下して疲れやすくなったり、自律神経が乱れ体に不調をきたしやすくなります。不足しがちな栄養素を意識的に摂り、暑さに負けない体をつくりましょう！

#### ①疲労回復に欠かせない、ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、十分なエネルギーを作ることができず、食欲が低下してしまいます。また、ビタミンB1は、体内に蓄えておくことができず、汗と一緒に排出されやすい栄養素であるため、積極的に摂取しましょう。

豚肉（特にヒレ肉やもも肉）、  
ハム、うなぎ、玄米、  
卵などに多く  
含まれます。



#### ②免疫力UPを助ける、たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器の素になるだけでなく、菌やウイルスから体を守る免疫物質の素になります。暑さで食欲が低下すると不足しがちな栄養素であるため、毎食一品つけるなどして、必ず摂取するために工夫しましょう。

肉、魚、大豆製品、  
卵などに多く  
含まれます。



#### ③ストレスに負けないための、ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを作るために必要な栄養素です。気温や気圧によるストレスを受けやすいこの時期は不足しやすいため、十分に補給する必要があります。他のビタミンと異なり、体内で合成することができないため、意識して食事に取り入れましょう。

ブロッコリー、パプリカ、キウイなど、  
野菜や果物に多く  
含まれます。



### 体調を崩さないための生活習慣

体温が上がると血行がよくなり、免疫力UPの効果があります。反対に、体温が下がり血流が悪くなると、免疫機能が低下してしまいます。

#### ①湯船にしっかり浸かりましょう

40℃のお湯に10分から15分、毎日入浴することが大切です。余裕があれば、湯船に浸かりながら足や首をマッサージしてあげると、浮腫や疲れがとれ、より効果的です。



#### ②運動習慣をつけましょう

有酸素運動を行うことで、体温が上がり、免疫力UPが期待できます。1日20分、ウォーキングから始めてみましょう。慣れてきたら時間を長くしていくと、より効果的です。



季節の変わり目で風邪をひきやすく、体調を崩しやすい時期です。偏りがちな食事や、暑さでなおざりになってしまっていた生活習慣を見直して、健康的な体を手に入れましょう。時には休息を十分に取ることも大切です。

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



常葉大学  
稲垣先生 スポーツコラム

## 「教育」の視点から スポーツを考える

教育学・心理学の理論②

# スポーツ教育の 基本理念を考える

第2回目の今回は、「スポーツ教育の基本理念を考える」と題して、ひとつの物語を紹介しながら考えていきたいと思えます。

突然ですが、  
皆さんは「星野君の二塁打」という  
お話を知っていますか？



簡単に要約すると、次のようなお話です。

星野君は少年野球チームの選手。ある公式戦でのチャンスに星野君に打順が回ってくる。ここで監督が出したのは、バントのサインであった。

それに対し星野君は「打たしてください。こんどは打てそうな気がしているんです。」と言ったが、監督は「気がしているくらいのことをたよりにして作戦を立てるわけにはいかないよ」と答え、星野君も「はア。」とあいまいな返事をした。

星野君は監督の作戦通り、バントをするつもりでバッテリーボックスに入った。

しかし、バッテリーボックスに入るとまた打ちたい気持ちがむくむくと頭をもたげてきた。「打てる。きつと打てる。確実にヒットが打てさえすれば、無理にバントをするには及ぶまい。」と姿勢を変え、大きくバットをスイングした。その結果、バットの真芯にミートした球はクリーン・ヒットとなり二塁打となった。この二塁打でチームは勝利し、チームは選手権大会出場を決めた。

だが翌日、監督は選手を集めて重々しい口調で語り始める。チームの作戦として決めたことは絶対に守ってほしい、という監督と選手間の約束を持ち出し、みんなの前で星野君の行動を咎める。

「いくら結果がよかったからといって、約束を破ったことには変わりはないんだ」「犠牲の精神の分からない人間は、社会へ出たって、社会をよくすることなんか、とてもできないんだよ」と語り、次の試合に出場させないことを宣告する。

参考文献：「星野君の二塁打」を読み解く（功刀・柳澤、2021）

この話は道徳教材として「約束と規則の尊重」の内容として紹介されていました。しかし、この教材に対する批判は数々なされ、2024年春から使われる小学校の教科書から消えました。「子ども自らが考えることが重視される時代、監督の指示への服従を求める古さが浮かび上がった結果だ」と識者はみているそうです。しかし、この教材に対してただ批判をするだけでは何も生まれません。

この話からスポーツ教育を考えたときに、「スポーツ指導者としてどう考えるか」「何のためにスポーツをさせているのか」「スポーツを通して何を学ばせたいのか」など、様々なことについて考えさせられます。

特にこの話を通しては、スポーツ教育における「指導者の思いと選手の自主性」について考えることができます。指導者が大切にしたい規律や作戦の遵守と、スポーツ選手個人の判断力や創造性の尊重。この二つの要素をどう捉え、どのように指導していくかが、スポーツ指導者にとっての大きな課題です。

皆さんはどう考えましたか？  
星野君の二塁打に対する監督の対応は正しかったのでしょうか？ それとも、もっと柔軟な対応があったのでしょうか？ また、もしも星野君が打った結果、ダブルプレーになってしまっていたら…？

この物語を通じて、何のためにスポーツをするのか、スポーツを通して何を学ぶのかというような「スポーツ教育の基本理念」について考えてみていただけたらと思います。



### ▶皆様の声をお聞かせください

感想やご質問、次号以降へのご要望などがございましたら、ぜひこちら（右記）からお聞かせください。いただいたご意見は、今後のコラム作成の参考とさせていただきます。

皆様の貴重なご意見をお待ちしております。



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



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-iv.com/

MARIO JAPAN

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)  
Santos FC Japan / Mario Futsal School

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/

VENDING MACHINE SERVICE  
Foods & Beverages

SHIORIDO 株式会社 栗堂

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

バスケットをはじめよう！  
無料体験受付中！

HMSports

バスケットボールスクール

2012年開校  
3,500名以上を指導。  
初心者歓迎!! 親切・丁寧。  
年長・小学生・中学生 あつまれ! Tel. 053-522-8525

テニスショップ  
AOYAMA 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

Tennis Village

HP : http://aoyamasp.co.jp/  
浜松市中央区有町316-2 ☎053-454-9148



# 暑さに負けない！ おすすめの水分補給方法とは!?

暑さが残る中、万全の状態で行く大会に臨むために、おすすめの水分補給方法について紹介します！

## 水分補給の重要性とは

人の身体にはどれくらいの水分が含まれているか知っていますか？

実は体重の約60%とされています。

そんな水分が身体に果たす役割として、溶解作用や運搬作用、体温保持が挙げられます。溶解作用とは、酸素や栄養物質を溶かす作用で、運搬作用とは、溶かした酸素や栄養物質などを全身に運搬することです。水は温まりにくく冷めにくい性質を持っています。そのため、気温や室温が下がっても、すぐに体温が低下しないようになっていて、体温が上昇すると、発汗することで皮膚の温度を下げて効率よく体温を下げています。そのため、水分は運動のパフォーマンスを向上させたり体温を調節したりするために、人の体にとって欠かせないものなのです。



## ●水分損失率と脱水症状（成人の場合）

では、脱水症状にはどのようなものがあるのでしょうか。体重当たりの水分損失率と共に症状を紹介します。

体重の1%の水を失うと、大量の発汗やのどの渇きが現れます。水分が2%減少すると、めまいや吐き気、食欲の減退などの症状が現れ、3%減少すると、ついに汗が出なくなります。人は、体温を下げるために発汗しますが、体内の水分が減少すると、溶解作用や運搬作用に使える水分がなくなってしまいます。その結果、体が正常に機能しなくなってしまいうため、汗が出なくなってしまうのです。この時に水分をとることが出来れば重篤な症状になることは少ないのですが、水分が4%以上減少すると、全身脱力感や動きの鈍りが現れたり、精神が安定しなくなったりし、通常体を動かすことが出来なくなります。

水分損失率	主な脱水症状
1%	大量の発汗、のどの渇き
2%	めまい、吐き気、食欲減退
3%	発汗停止
4%	全身脱力感、動きの鈍り、精神不安定
6%	手足のふるえ、ふらつき、混迷、頭痛、脈拍・呼吸数の上昇
20%	生命の危機、死亡

参考文献 (1)鈴木志保子「理論と実践 スポーツ栄養学」、日本文芸社、2018年 (2)谷口英喜「熱中症、脱水症に役立つ 経口補水療法ハンドブック」、日本医療企画、2013年 (3)公益財団法人 日本体育協会「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト 第9巻 スポーツと栄養」、広研印刷株式会社、2007年 (4)杉浦克己「スポーツ栄養学がわかる パフォーマンス向上から健康維持まで」、大修館書店、2021年

## 運動時におすすめ！ORSとは!?

ORS(Oral Rehydration Solution)とは、経口補水液のことです。スポーツドリンクよりも糖分の含まれている量が少なく、水やミネラルの吸収が速いことが特徴です。

### ●おすすめの水分補給方法

今回は、あまり選手交代できない、攻守の切り替えがないなど、競技中に水分補給がしにくい方に向けて、より体内への水分の吸収が速くなる水分補給方法について紹介します。

ある海外での研究によると、以下のことが素早い水分補給に良いとされています。

### [1] 体液とほぼ同じ浸透圧であるアイソトニック飲料ではなく、体液よりも浸透圧が低いハイポトニック飲料を飲む。

アイソトニック飲料は糖質が4～6%前後のもので、ハイポトニック飲料はおおよそ2、3%のものをいいます。

### [2] ドリンクの温度は5～15℃程度にする。

ドリンクは常温のものより、適度に冷やしておいたほうが、体内への吸収が良くなります。

そのほか、スポーツをする方に共通のおすすめの水分補給方法は

- ① 一度にたくさん飲まないようにする。(一回の水分補給でコップ一杯程度)
- ② こまめに摂る。(15分から30分毎に)
- ③ 運動前にも十分に水分を補給する。(500ml程度)



これまでハイポトニック飲料に焦点を置いて説明してきましたが、アイソトニック飲料も良いところがあります。アイソトニック飲料は糖分が多く含まれているため、エネルギー補給にピッタリで、運動する前や、選手交代等でまとまった休憩時間が取れる方におすすめとされています。なお、適当な水分量は、運動前と運動後の体重変化量でわかります。運動後の体重減少率が2%を超えると、摂取した水分量が少ないです。そのため、体重減少率が2%未満になるよう、水分を摂取しましょう。運動時に飲むドリンクは、運動時のコンディションを整えるために必要なだけでなく、脱水症状を防ぐためにも欠かせないものです。運動する環境や運動の強度、自分自身の体調に合わせて選択しましょう。

## 雄踏総合体育館 TEL.597-3500

教室名	開始月
キッズトレーニング	9月
キッズテニス	10月
ワク楽体操	10月
背骨コンディショニング	10月
からだケア〇ストレッチ	10月
リセットヨガ&ピラティス	10月
体幹ヨガ	10月
ラララサーキット	10月
ソフトエアロビクス	10月
はじめてのヨガ	10月
バランスヨガ	10月
ズンバ	10月
のんびり健康	10月
心体すっきりピラティス	10月
こどもジャズダンス	10月
シェイプエアロビクス	10月
はじめての大人ジャズダンス	10月
健康太極拳	10月
快眠ストレッチ	10月
室内サッカー	10月
ジャンピング器械体操	10月
バドミントン	10月
新体操	10月
体育	10月
キッズ陸上	10月
エンジョイノルディックウォーキング	9月、10月、11月、12月

## 舞阪総合体育館 TEL.597-2800

教室名	開始月
シェイプアップエアロ	9月、11月
キッズ運動	9月、10月
楽しい筋骨体操	9月、10月
ジュニア卓球	9月、10月、11月、12月
身体ひきしめエクササイズ	9月、10月
骨盤底筋トレーニングヨガ	9月、10月
ビューティーピラティス	9月、10月
産後の体型もとし	9月、11月
かんたんスポーツ	10月
健康太極拳	10月
あそび広場in乙女園	10月
舞阪スポーツフェス	11月
ゆがみ改善ストレッチ	11月
ノルディック・ウォークで行く避難タワー in 舞阪	11月
すっきり体操	12月

## 明神池運動公園(※1)

教室名	開始月
キッズ硬式テニス	10月
キッズソフトテニス	10月
エンジョイテニス	10月

## 浜松アリーナ TEL.461-1111

教室名	開始月
アクティブチャレンジ	9月
いきいきレクスポ	9月
産後エクササイズ&ベビーマッサージ	9月、10月
親子ワンツースリー(よちよち/てくてく)	9月、11月
やさしいヨガ	9月、11月
はつらつ体力アップ	9月、11月
キッズダンス	10月
脂肪燃焼ひきしめ	10月
すっきりヨガ(月・金・土)	10月
かんたんダンス	10月
やさしいピラティス(昼・夜)	10月
ヨガ&ピラティス	10月
やさしいエアロ	10月
ZUMBA	10月
らくらくヨガ	10月
リズムエアロ	10月
サルセーション	10月
かんたんステップ	10月
シェイプヨガ	10月
骨盤調整エクササイズ	10月
背骨コンディショニング	10月
ピラティス&骨盤体操	10月
リラククスヨーガ	10月
足うらリフレッシュ	10月
たのしくエアロ&ひきしめ	10月
親子ふれあい運動	11月
トランポリン☆体操	11月
バドミントン/大人バドミントン	11月
卓球	11月

## かなわ野外活動センター TEL.544-0219

教室名	開始月
第1回キラキラわくわく体験	9月
レッツ・ゴー・キャンピングII	9月
第2回かなわ家族ふれあいデー	10月
ネイチャーワールド☆秋	10月
かなわオープンデー秋	11月
第2回キラキラわくわく体験	11月
かなわ宇宙教室☆秋	11月
第2回かなわ里山体験	12月
ネイチャーワールド☆冬	12月

## 天竜体育館/庭球場 TEL.925-8061

教室名	開始月
親子テニス	10月、12月
ノルディックウォーク	10月

## サーラグリーンフィールド(※1)

教室名	開始月
キッズフィールドスポーツ	9月、10月
キッズ陸上	9月

## サーラグリーンアリーナ TEL.585-1222

教室名	開始月
こつこつ健康体操	9月
背骨コンディショニング	9月
ウェープリングdeストレッチ	9月、10月
フィットネスヨガ	9月、10月
エアロビクス	9月、10月
親子でハッピー	9月、10月
トランポリン	10月
はじめてのバドミントン	10月
エンジョイ卓球	10月
はじめてのキッズバレエ	10月
バレエエクササイズ	10月
くるくるスポーツ(体育・新体操・バドミントン・チア)	10月
器械体操	10月
キッズダンス	12月
ジャズダンス	12月
テーマパークジャズ	12月

## 浜北体育館 TEL.585-1173

教室名	開始月
ピラティス(初級)+ストレッチボール	9月
ピラティス(中級)	9月
ミセスのかんたんエクササイズ	10月
エアロ&ちよいとレ	10月
ストレッチ&プチ筋トレ	10月
はじめてのエアロビクス	10月
からだ引き締めヨガ	10月
くるくるスポーツ(サッカー・バドミントン)	10月

## サンライフ浜北(※1)

教室名	開始月
リラククスヨガ	9月
はじめてのエアロビクス	9月
ピラティス&骨盤体操	9月
背骨コンディショニング	9月
サンライフ浜北卓球	9月

## 四ツ池公園 TEL.473-3281

教室名	開始月
ゆったりヨガ	9月、10月
リラククス&リセットヨガ	9月、10月
やさしいシェイプピラティス	10月
のびのびシニア	10月
午後のストレッチ	10月
小学生陸上	11月

## 水窪総合体育館 TEL.982-0012

教室名	開始月
ノルディックウォーク	10月
グラウンド・ゴルフツアー	10月
ウォーキングフットボール大会	11月

掲載は9～12月の教室のみ(通年を除く)です。1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。参加対象、参加料、詳しい開催日程などは、各施設へお問い合わせください。(※1)サーラグリーンアリーナへお問い合わせください。

**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/>

**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

**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](http://www.meisei-gorilla.com)

.....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!.....

雄踏総合体育館 舞阪総合体育館	四ツ池公園	浜松アリーナ	サーラグリーン アリーナ	かなわ野外センター

# 加盟団体教室

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？

## ソフトテニス

開催月 9月  
対象 中学生、一般



## ラグビー

開催月 12月  
対象 小学生以上



## テニス

開催月 9月  
対象 中学生～65歳

## アーチェリー

開催月 10月  
対象 小学6年生以上

## 乗馬

開催月 9月・10月・11月・12月  
対象 小学生、40～70歳の未経験者

## ボウリング

開催月 12月  
対象 小学5年生以上

## 空手道

開催月 9月・10月  
対象 5歳以上



## 少林寺拳法

開催月 9月・10月・11月・12月  
対象 幼稚園児以上、親子、高齢者

## 相撲

開催月 9月・10月・11月・12月  
対象 3歳～20歳



## 合気道

開催月 9月・10月・11月・12月  
対象 小学生以上、一般成人

## 日本拳法

開催月 10月  
対象 小学生以上

## 社交ダンス

開催月 10月  
対象 小学生～高校生、中学生以上

## 太極拳

開催月 10月・12月  
対象 小学生以上、経験者



## レスリング

開催月 10月・12月  
対象 小学生以上



## 体操（レスリング）

開催月 9月・11月  
対象 小学生



詳しくはスポーツ協会ホームページをご覧ください。  
(スマホの方は右のQRコードからご覧ください。)

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



・掲載は9～12月の教室のみです。1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  
・参加対象、参加料、詳しい開催日程などは、各施設へお問い合わせください。



皆さまのご意見で、JUMPがもっと JUMP UP!

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コードは株式会社サンソーウェブの登録商標です

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 自衛隊浜松北基地正門北へ200m

**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  
TEL: 053-458-1116 FAX: 053-458-1117 <http://www.mika578.jp>

浜松市武道館  
TEL: 053-458-1111

本社 東京都千代田区神田駿河台3-3-4 三幸駿河台ビル  
TEL: 03-5217-1621  
HP: <http://www.sanko-inc.co.jp>

浜松支店 浜松市中央区蓮尺町307番地14 出費税互助会連尺ビル3  
TEL: 053-458-9851

15歳未経験から目指せるプロアスリート

**新ボートレーサー募集中!**

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

一般財団法人 日本モーターボート競走会