

はままつ・市民スポーツだより ジャンプ

JUMP

vol.
74
2022.5

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

スポーツで笑顔と健康ぐんぐんUP



特集
施設紹介

四ツ池公園 運動施設

[杏林堂スポーツ栄養チームコラム]

夏に向けて! 楽しくボディメイク、はじめよう!

[常葉大学神力先生スポーツコラム:プレーヤーを伸ばすEnjoyコーチング]

チームビルディング①「目標設定をしよう」

[常葉大学〈食プロデュース〉コラム]

パフォーマンスUP! 試合前・試合当日の食事の摂り方

スポーツ教室／加盟団体教室／賛助会員募集／支部事業

雄踏総合体育館
ミスノ流忍者学校



楽しい教室や
イベントが
いっぱい!



浜松アリーナ
健康フェスティバル

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

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



特集 施設紹介

当協会が管理運営している施設より、今回は四ツ池公園運動施設をご紹介します！



四ツ池公園運動施設

浜松球場にて
開催教室

春は桜、夏は緑が豊かな自然に囲まれた四ツ池公園には、
野球場と陸上競技場の2つの大きな施設があり、
年間を通じて多くの大会が開催されています。
今回は浜松球場で開催されているスポーツ教室をご紹介します。

のびのびシニア教室



60歳以上を対象にした健康教室です。野球場のグラウンドをつかって、楽しく体を動かします。グラウンドゴルフなどの軽スポーツを実施することもあります。

水曜と金曜の午前中に開催(9:30 ~ 11:30)

イベントも好評開催中!

屋外天然芝上で行う
「ナイトヨガ」が大好評!
今年は5月にヨガフェス
も開催! イベントの詳細
は四ツ池公園まで。



適度な運動が
元気の秘訣!



ゆったりヨガ教室



ゆったりとした動作と呼吸で心と身体を整えます。
ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。

月曜と木曜の午前中に開催(10:00~11:15)
年間3期開催(4月、10月、1月スタート)

※教室の開催にあたっては、
アルコール消毒液の設置、
会場の換気等、感染症対策
を行って開催しております。

●イベント等のお問い合わせ

四ツ池公園 浜松球場/陸上競技場
〒433-8122 浜松市中区上島6丁目19番1号
TEL.053-473-3281 (8:30~17:15) FAX.053-473-7312

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/

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

Coca-Cola

コカ・コーラ・ストロベリー株式会社 http://www.ccej.co.jp
Coca-Cola EAST JAPAN Co., Ltd. (コカ・コーラ東洋株式会社) Coca-Colaは®のCoca-Cola Companyの登録商標です。



杏林堂スポーツ栄養チームコラム

楽しくボディメイク、はじめよう!

初夏を迎えるにあたり、段々と日差しが強さ、
紫外線の強さが気になる季節になってきました。
また、段々と薄着となり、身体のラインが出てくる季節にもなりました。
そこで、今回のコラムでは、理想的なボディメイクを目的とした、
夏に向けてオススの運動習慣を2つご紹介いたします!

ボディメイクとダイエットの違い

ダイエット

体重を
減らすのが
目的

ボディメイク

筋肉を鍛えて
美しい身体を
作るのが目的

理想のボディメイクに向けて

- 1 理想のボディメイクは
個人によって違う!
- 2 自分のなりたい理想像を
思浮かべよう!
- 3 理想に向けて何が必要か
考えよう!

理想の
美ボディに!

引き締まった
二の腕!

しなやかな
美脚!

理想的な
くびれ!

上向きの
美尻!



オススの運動習慣

ノルディック・ウォーク

通常のウォーキングに比べて、消費カロリーが20%ほど多いと言われてます。
ポールを使うことにより、全身運動となり、
肩こり解消・姿勢が良くなるなどの効果もあります。

股関節や肩甲骨を中心に柔軟性を高めたり、左右上下、体のバランスを整えたり、
一番重要な呼吸法を学ぶことが出来ます。日常の姿勢が気になる方にもお勧めになります。
姿勢が悪いと呼吸は浅くなり、口での呼吸が多くなりがちです。
すると、ますます姿勢が悪くなってきます。姿勢と呼吸の悪循環を断ち切るためには、
まずは呼吸を整えてみるのも一つの方法です!

ヨガ



紫外線が気になる方に! 杏林堂のオススUVケア

ロート製薬 オレゾプレミアム

杏林堂薬局
全店で
絶賛販売中!

ROHTO



杏林堂では、「SMILEY ANGEL」というランニング
プロジェクトも運営しています! ご興味がおあり
の方は是非! 四ツ池公園も会場になっています!



テニスコート(ハード4面)・野球場・ソフトボール場・
オートキャンプ場・フリーサイト・多目的運動場 など

「東海ビル管理株式会社」
令和4年4月1日(日) 第1回大会開催
令和4年4月1日(日) 第2回大会開催
令和4年4月1日(日) 第3回大会開催

東海ビル管理株式会社
渚園(管理事務所)
〒431-0214 浜松市西区舞阪町天島5005-1
TEL 053-592-1525
https://www.birukan.jp/nagisaen

アイコー工芸

◎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

テニスショップ
ROYAMA SPORTS

テニスコート設計・施工
《西入り人工芝も設置の要あり》
コーチの派遣
イベントの依頼
最大級のスパイクサービス

Tennis Village
〒431-0214 浜松市東区下石田町1854番地
TEL 053-421-1307 FAX 053-421-1322
http://ohashi-iw.com/

プレイヤーを伸ばす Enjoy コーチング

目標設定をしよう

新年度を迎え、多くのスポーツクラブ・運動部活動において、卒業生が抜けた代わりに新入生を迎え入れ、新チームになっているのではないのでしょうか。新しいメンバーが入ることによって、「心機一転、再スタート!!」となっているチームもあれば、既存のメンバーを軸に「昨年度のブラッシュアップ!」を目標とされているチームもあると思います。いずれのチームにおいても、チームの方針や目標を決め、トレーニングに励んでいるでしょう。しかしながら、このチームでのまとまり(いわゆる団結力)を高めて

いくことは想像以上に大変ですね。特に毎年、メンバーが入れ替わる運動部活動においては、苦勞されているコーチも多いと思います。そこで、今年度はチームビルディングに特化した連載を行なっていきます!そもそもチームビルディングの目的は、メンバー間の調整努力を高め、チームの成果を最大化することです。そのためには、「目標設定」「チーム・メンバー間の人間関係の構築」「各メンバーの役割や責任を明確化」などがあります。今回は、『目標設定』について取り上げます。

目標設定はさまざまところで紹介されていると思います。適切な目標設定を行うことで、主に以下のような効果があります。

- ① プレーヤーの不安を軽減させる
- ② プレーヤーに自信を持たせる
- ③ 競技に集中させる
- ④ 満足感をあたえる
- ⑤ 内発的動機づけにさせる



チームが一致団結して活動していくためには、非常に重要な要素だと思います。スポーツ界で有名な目標設定の方法として、大谷翔平選手のマンダラート(マンダラチャート)などがありますが、今回は『GROWモデルに基づいた、SMARTな目標設定』を紹介します。

まず、GROWモデルとは、

Goal (目標)
Reality / Resource (現状・資源)
Options (選択肢)
Will (意志)



以上の頭文字を取ったものです。目標に向けて(**Goal**)、チームの現状(プレーヤーの能力など:**Reality**)と目標達成に必要な資源(チームの成長に必要なものが揃っているか:**Resource**)を確認し、どのような戦略でチームを強化することができるかを模索した上で(**Option**)、行動計画を立案する・実行する(**Will**)ということです。つまり、「**目標と現状のギャップをどのように埋めるか**」を考えるとということです。私は「現状の把握」が重要だと考えております。メンバーの入れ替わりや環境の変化(特に感染症など)で、例年と状況が変化しているにもかかわらず、毎年同じような方法ではうまくいきません。今いるプレーヤーとチームが置かれている環境を把握した上で目標を定めてみてください。

その目標設定の方法が**SMART**です。

Specific (具体的)
Measurable (測定可能)
Achievable (達成可能)
Relevant (関連性)
Time-bound (期限)



設定する目標が、具体的にでなければ何をしたら良いかわからなくなりますし(**Specific**)、そもそも**Goal**とは関係のない目標(**Relevant**)や無茶な難易度の目標(**Achievable**)ではプレーヤーのやる気を削いでしまう可能性があります。ここで、先述した「現場の把握」を活かし、適切な難易度で目標達成に向けたステップを考えてきましょう。さらに、測定や評価可能な目標でなければ改善点を見つけることができません(**Measurable**)。可視化することができるような映像に残したり、数値を決めたりすると良いでしょう。そして、試合や卒業は日程が決まっているため、それに合わせて目標も期限を設けることが必須です(**Time-bound**)。

以上のように、注意すべき点が意外と多く大変かとは思いますが、しかし、チームの目標が決まっていなくても、すでに目標を定めたとこも、改めてSMARTな目標設定を行ってみてください!!

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 講師
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。



試合前・試合当日の食事の摂り方

もうすぐ始まる運動会や部活動の大会などで、
良いパフォーマンスを発揮したいと考える人も多いのではないのでしょうか?
そこで今回は試合前と試合当日の食事について紹介します。

試合前の食事は、運動中に最も大切なエネルギー源である「グリコーゲン」を多く体内に貯蔵することがポイントです。グリコーゲンとは体内に蓄えられるエネルギー源の事です。試合前の食事として、グリコーゲンローディング法を紹介します。グリコーゲンローディング法とは、エネルギーになるグリコーゲンを筋肉に蓄える方法で、試合3日前から高糖質食(エネルギーの70%程度)に切り替えるなどの食事方法です。持久系競技、試合時間が長い競技に特に有効な方法です。

グリコーゲンローディングの例			
グリコーゲンローディングとは、エネルギーとなるグリコーゲンを通常より多く体に貯蔵するための運動量の調整及び栄養摂取の方法です。			
レース日(本番)とした時期	運動量	食事	備考
前1週(前日～4日前)	減らす	普通食	体内グリコーゲンを維持
3日前	減らす	高糖質	体内グリコーゲンを蓄積
2日前～前日	減らす・休む	高糖質	体内グリコーゲンを蓄積

試合の3日くらい前から高糖質食(70%以上)に切り替えグリコーゲン蓄積!
※普通食=50～65%

糖質を多く含む食品

糖質はご飯、パン、麺、などの『主食』およびいも類などの料理に多く含まれています。試合前日や当日は、いつもの食事より主食の割合を高くする事を意識しましょう。



出典:大塚製薬HP スポーツ栄養 ▶ 競技力向上・体作りに必要な栄養素 ▶ 素早くエネルギーとなる糖質
参考:大塚製薬HP スポーツ栄養 ▶ 試合前・当日の食べ方

試合当日の食事

試合が午前中の場合、試合の3～4時間前には朝食を食べ終えましょう。内容は、おにぎりやうどんなど糖質中心にしましょう。揚げ物などの脂質を多く含む食事は、消化に時間がかかり、体に負担がかかりやすい為、試合の当日や前日は摂取を控えましょう。試合の1時間前、試合中(食事がとれる時間がある競技)は、お腹に溜まりにくく、素早くエネルギーになる事が重要です。なので、ゼリー飲料やバナナなどで軽食を摂るのがおすすめです。

■試合当日の食事の摂りかた 10時試合開始の例

6:30	朝食	おにぎり、うどんなどの糖質中心の食事
9:00	軽食	ゼリー飲料、バナナなどでエネルギー補給。 試合1時間前までには軽食を済ませましょう。
10:00	試合	水分補給を忘れずにしましょう。 軽食が可能な競技はゼリー飲料などを飲みましょう。
12:00	試合終了後	ゼリー飲料、おにぎりなどを素早く摂取しましょう。
12:30	昼食	糖質、たんぱく質を摂取しましょう。 試合後出来るだけ早く昼食をとる事を心掛けましょう。



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」を通した活動を行う。



雄踏総合体育館		
TEL.597-3500		
教室名	開始月	
運動会必勝塾	5月	
ミズノ大人歩活動	5月	
親子ジャズダンス	5月	
ワク楽体操	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	
やさしいルーシーダットン	5月	
体幹ヨガ	5月	
ラララサーキット	5月	
ソフトエアロビクス	5月	
はじめてのヨガ	5月	
バランスヨガ	5月	
ズンバ	5月	
心体すっきりピラティス	5月	
コツ骨体操	5月	
シェイプエアロビクス	5月	
ボディメイクダンササイズ	5月	
健康太極拳	5月	
室内サッカー	通年	
新体操	通年	
小学生バドミントン	通年	
ジャンピング器械体操	通年	
体育(木・金)	通年	
キッズ陸上	通年	

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・6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	5月・7月	
身体ひきしめエクササイズ	7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	7月	
シェイプアップエアロ	6月	
健康太極拳	6月・8月	
ビューティーピラティス	7月	
すっきり体操	7月	

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

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	

天竜庭球場		
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	

かな野野外活動センター		
TEL.544-0219		
教室名	開始月	
か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	
かな宇宙教室	8月	

明神池運動公園		
※浜北総合体育館へ		
教室名	開始月	
キッズ硬式テニス	7月	
キッズソフトテニス	5月・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	
エアロビクス&ヨガ	8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	7月	
はじめてのキックボクシング	7月	
ピラティス	5月	

浜北総合体育館		
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	
器械体操	6月	
こつこつ貯筋運動	8月	
キッズダンス	5月・8月	
ジャズダンス	6月	
ウェーブリング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	
背骨コンディショニング	5月	
マットピラティス	5月	
キックエアロ	5月	

浜北平口サッカー場		
※浜北総合体育館へ		
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	
夏休み1DAY球技	8月	
キッズ陸上	5月	

浜北武道館／サンライフ浜北		
※浜北総合体育館へ		
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	8月	
はじめてのエアロビクス	8月	
ピラティス&骨盤体操	5月	
背骨コンディショニング	5月	

- ・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。
- ・参加対象や参加料等の詳細は各管理施設へお問い合わせください。

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。

からだの面
からだの面
からだの面

こころの面
こころの面
こころの面

知育の面
知育の面
知育の面

＜お問い合わせ先＞
カワイイ体育教室
TEL.053-453-4134
営業時間：9:30～27:30 定休日：日・月
http://www.kawai.jp/physical/

YAMAHA
Make Waves

ヤマハ株式会社
https://www.yamaha.com/ja/

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
(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

加盟団体教室

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

飛 込

なかなか足を踏み入れる機会のないダイビングプール。飛込競技への入口に立ってみよう。

対象 年少児～小学生

卓 球

気軽に始められる生涯スポーツで、集中力と反射神経を養おう。

対象 小学生、一般成人

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

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、実際の的討ちを体験しよう。

対象 小学5年生～70歳

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

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

体操(レスリング)

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

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

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よう。

対象 小学生以上

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

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 45～70歳の未経験者

スケート

水に慣れることから始め、前進滑走やターンなどレベルに合わせて楽しく滑ろう。

対象 6歳以上

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

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・一般成人

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

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

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

教室に関する詳細はスポーツ協会ホームページをご覧ください
https://hamamatsu-sports.or.jp/

スポーツを楽しんで健康家族になろう！

ハカマタスポーツ

- 浜松店**

浜松市中区鶴江1-1-4(鶴江郵便局となり)
TEL 053-453-3105 FAX 053-455-1747
- 浜北店**

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

バスケットを始めたい子どもたち、あつまれ！無料体験受付中！

HMSports

幼児・小学生・中学生バスケットボールスクール

静岡県社会人リーグ 男子バスケットボールチーム

浜松龍球倶楽部

最新トプスを展開中！

VENDING MACHINE SERVICE
Foods & Beverages

SHORODO

株式会社 栗 堂

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

公益財団法人
浜松市スポーツ協会
賛助会員募集

【お問い合わせ】

TEL.053-411-8686

FAX.053-411-8687

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**

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。

**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て、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。



支部事業一覧

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（浜北総合体育館内）
TEL.053-585-1221

第59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7日
スポーツ実技講習会	12月11日

天竜支部（船明ダム運動公園内）
TEL.053-925-8061

第40回天竜歩け歩こう大会	4月10日
第34回天竜グラウンドゴルフ大会	5月22日
第28回天竜チャリティーゴルフ大会	6月8日
第11回天竜ビーチボールバレー大会	6月12日
第27回北遠地区グラウンドゴルフ大会	7月24日
第21回天竜ファミリーバドミントン大会	8月28日
第9回船明ダム周回駅伝大会	11月27日
元旦マラソン	1月1日

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3日
空手道大会	12月18日
婦人バレーボール大会	1月8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
北区ふれあいマラソン大会	1月

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	6月
北区民バレーボール大会	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

第45回三遠女子バレーボール大会	4月
第46回選抜少年野球三ヶ日大会	4月・5月
応急救命講習会	7月
第60回三ヶ日剣道大会	8月
三ヶ日みかんカップサッカー大会	12月・1月
弓道新年試射会	1月
第10回三ヶ日オレンジグラウンドゴルフ大会	1月
第38回少年少女卓球三ヶ日大会	2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
第50回天竜区天狗の里駅伝大会	1月8日
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.053-966-0006

佐久間駅伝大会	1月
---------	----

水窪支部（水窪総合体育館内）
TEL.053-982-0012

第71回北遠駅伝大会	2月26日
第7回みさくぼスポーツ祭	10月16日

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
龍山ビーチボール大会	6月・10月
第23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
第46回秋葉ダムさくらマラソン大会	3月下旬

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	8月・10月
雄踏卓球大会	3月
雄踏スポーツ祭り	3月

浜松市スポーツ協会 TEL.053-411-8686

Medium Inc.

広告の企画と制作
株式会社メディウム

浜松市中区鴨江二丁目55番26号

TEL 053-456-9363 FAX 053-453-5935

