

# 短期教室レポート

## ファミリーいきいき陸上塾が開催!



「できる・できた」の成功体験を今後に活かし、今よりも運動を好きになってもらおうと小学生を対象としたスポーツ塾として、「陸上塾」が開催されました。正しい走り方で1秒でも速く走れるようになるろう!をテーマに講師からポイントやコツを教わり、難しい動きでも意欲を持って一生懸命に取り組んでいました。

**参加者の声** 足を速くするコツやフォームを教えていただき、今後の成長が楽しみです。(8歳女児・父)  
先生の教え方が上手でわかりやすかった。子どもの能力を伸ばしていきたい。(8歳女児・母)

### 初めてのルーシーダットン教室



能代市総合体育館で9月2日から23日まで4回にわたって開催された、タイ式ヨガの「初めてのルーシーダットン教室」には、9名が参加されました。  
先生の指導どおりに呼吸を行いながらストレッチをすることで、終了後はリラックスし、体の凝りがほぐれた様子でした。



**参加者の声** 呼吸しながらすると、体が伸びてスッキリしました。(59歳女性)  
動いた後は体がほぐれていい感じでした。(53歳女性)

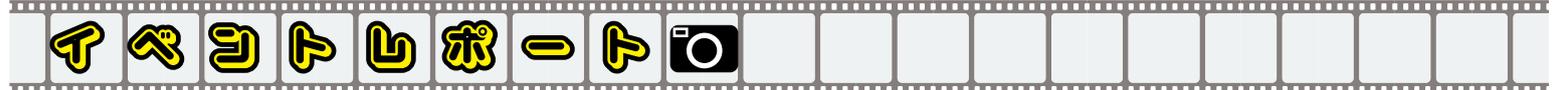
### 初めてのバレトン教室



能代市総合体育館の格技場で10月19日から4回にわたって開催された「初めてのバレトン教室」は、32名の参加者があり大変好評でした。  
フィットネス、バレエ、ヨガの要素を融合したボディエクササイズとあって、参加された方々は体幹を使うことで汗をたっぷりかいて、体がスッキリしたという声が多くありました。



**参加者の声** ついていくのがやっとでしたが、楽しかったです。(69歳女性)  
日頃の運動不足を解消でき、リフレッシュできました。(41歳女性)



## ブラウブリッツ秋田サッカークリニック in 能代



ブラウブリッツ秋田の選手によるサッカークリニック in 能代を、10月26日に陸上競技場で開催しました。県北地区の小学生64名が参加。小池大喜選手と中島大貴選手、保坂満大コーチと小林拓コーチの4名が指導にあたり、ドリブル練習など行った後、プロの選手と交えたゲームを行い一緒にプレーを楽しんでいました。



## 第4回能代市体育協会バブルサッカー大会



二ツ井町総合体育館を会場に、第4回バブルサッカー大会を11月10日に開催し、能代山本地区から7チーム50名が参加。バブルサッカーの他、交流戦としてチーム対抗バブル相撲も実施。対戦相手に思いっきりぶつかって倒れたり、自分も転んだり、盛り上がりを見せていました。

バブル相撲風景→



試合結果	
🏆 1位	モロヘイヤ
🥈 2位	NSS(A)
🥉 3位	NSS(B)
得点王	
3点	工藤晃大 (NSS(B))

バブル相撲試合結果	
🏆 1位	たいちーず
🥈 2位	NYAT-DAY∞
🥉 3位	モロヘイヤ



## 第24回スポーツ医科学研修講座兼能代市スポーツ少年団指導者研修会



TSI鍼灸トレーナーズルーム代表の菅原忠良氏を講師に、スポーツ医科学研修講座を11月30日に能代市総合体育館で開催し、体育協会加盟団体やスポーツ少年団指導者65名が参加しました。  
「傷害予防・メディカルチェック“自分の身体を知ろう”」と題し、コンディショニングの意義やポイントについての講義を行った後、実技研修として傷害予防のポイントとなるメディカルチェックを行いました。

