



11月27日秋田市内にて、加盟競技・地域団体、県や市町村関係者県・市町村議会、来賓約380人が出席して記念式典が行われ、本県のスポーツのさらなる発展、振興を誓い合うとともに7年後に開催される東京オリンピックへの選手輩出に向け、結束力を高めました。式典では、秋田県のスポーツ振興や県体協の発展、組織強化などに功績のあった個人・団体の表彰が行われ、当協会顧問 西田照和 さんへ感謝状が贈られました。

登録スポーツクラブの登録について

提出書類

- ①登録申請書
- ②平成26年度活動計画書
- ③クラブ員名簿
- ④規約（新規登録クラブのみ）

登録条件

- ◆ 原則として18歳以上の市民もしくは市内に勤務している方であること
- ◆ 月に1回以上のスポーツ活動を行うこと。
- ◆ 10名以上のクラブ員で構成すること。
- ◆ クラブの規約を定めること
- ◆ スポーツ障害保険に必ず加入すること
- ◆ 地域のスポーツ振興活動に協力すること。

登録料 1,000 円（認定された場合のみ、代表者会議で徴収）



お知らせ

登録スポーツクラブ？

登録スポーツクラブとは、市内のスポーツクラブ（チーム）の育成とスポーツ活動の振興を図ることを目的とした行政施策のひとつです。

市スポーツ施設（能代地区のみ）、学校体育施設（夜間のみ）を定期的に利用可能となります。

市スポーツ施設の暖房・照明・器具含む利用料金が全て半額となります。

一般予約開始前に利用予約ができます。

スポーツ行事・講習会等の情報提供が受けられます。

※ 早期予約受付は割当された曜日時間に限り。

学校体育施設の夜間利用については、登録スポーツクラブ・スポーツ少年団のみに許可されます。

注意事項

申請期限 平成26年3月20日(木)

申請受付と資料請求は、能代市総合体育館で行います。

登録受付

※3月21日締切

認定審査

※書類審査

認定通知

※代表者会議通知

代表者会議

正式登録

1年更新で、25年度の登録クラブであっても登録受付がないと無効となります。



期限後の申請は、一切受付できません。
後期11月からのクラブも申請してください。

スポーツリーダーバンク指導者募集

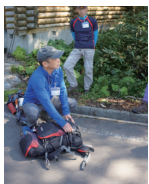
「リーダーバンクやっています！！」

～登山編～

市体協では教室の開催について、スポーツリーダーバンク登録指導者を積極的に活用しております。

9月末には、バンク指導者による初心者を対象とした「山登り教室」を開催いたしました。装備・服装・持ち物の説明、道々では季節の花々を調べてみたり、絶景を楽しんでみたりと山登りの醍醐味ともいえる楽しみを覚えながら、参加者からは大変好評の教室となりました。

最近の登山ブームにより「山ガール」とよばれるファッションな服装で山に登る女性が増えたり、富士山の世界遺産登録などにより登山人口が増加中ですが、登山される場合にはしっかりと知識と危険性を理解することは重要です！



運動・スポーツ指導者の活動

紹介先としては、体育協会の教室、総合型スポーツクラブなどで、教室やイベント行事、一般のクラブの指導を行います。スポーツ指導資格等をお持ちの方は、是非ご登録をお願いします。

※登録に費用はかかりません。指導についての条件は、依頼者と相談で決定します。



お問い合わせ
0185-88-8454
能代市体育協会事務局

～ 冬になると太ってしまう方へ！ ～

エアロビクス教室

- お正月には、おせち、おそうじなど食べる機会が多いのではないのでしょうか。おいしいものを食べれば、話題は自然にダイエットになりますね。
- ワイドショーでもお正月に食べ過ぎた人を狙ったかのように「ダイエット特集」をよく見かけます。

ダイエットの基本は、余分な脂肪を減らすために「食べた1より使う2を多くすること」。

しかし、なぜか「使う2より食べる1を減らすこと」に一生懸命になってしまう人が多いようです。この違いはとて大きくて、ただ「食べる1」を減らすだけでは筋肉や骨などを弱くしてしまい、結果的に健康を損ないます。

やはり、適度な運動を組み合わせることで高い効果を得て健康的に痩せたいものですね。

● ダイエットのためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動で「脂肪を筋肉で燃焼させること」が効果的です。

● でも脂肪を燃やす場所である筋肉を鍛えないと効果的とはいえませんね。脂肪燃焼する筋肉を鍛えるには、ダンベル健康体操やゴムを引っ張るチューブトレーニングなど比較的軽めの負荷で、ゆっくりと繰り返す運動が向いています。

徐々にでも筋肉が鍛えられれば、酸素を運ぶ毛細血管も発達し、たくさんの酸素や脂肪を筋肉へ運搬できるようになります。

また、運動していなくても代謝が高くなり、少しずつ体脂肪が付きにくい身体になっていきます。

● 体や筋肉を鍛えるのは「継続」、この一言につきまね。効率よく鍛えて、太りやすい冬を乗り切りましょう！！

エアロビクス=有酸素運動

エアロビクスダンス=有酸素運動を取り入れた全身運動！

先生より！！

- 運動したいけど何からやればいいかわからない！
- 楽しく運動したい！
- お正月明けのシェイプアップをがんばりたい！
- 体力をつけたい！

1時間のクラスでは、ウォーミングアップからクールダウンまで有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチと無理なく身体を動かすことができます。もはやダンスというよりトレーニング！

“初心者を対象に運動の基礎から楽しくリズムにのって身体に気持ちいいプログラムをしています。”

ぜひ、お気軽にご参加ください。

※女性限定 教室案内参照



川尻 邦子さん
フリーストラクター

COLUMN