

第23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

11月25日に能代市総合体育館で開催し、秋田ノーザンハピネットのアスレティックトレーナー、櫻井真哉さんを講師に迎え「パフォーマンスアップ・障害予防のためのウォーミングアップとストレッチ」と題して講義、実技を行いました。



講義では、ケガの予防や競技力向上につながるウォーミングアップについて科学的視点から学び、その後の実技では、ハピネットの選手が実際に行っているウォーミングアップを体験しました。



REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

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が講師を務める「サッカークリニック in 能代」を10月28日能代市土床体育館で開催しました。県北地区の小学生50名が参加し、技術向上に汗を流しました。

はじめにパスやドリブルなどの練習に取り組み、その後、実戦練習としてプロ選手を交えたゲームに挑戦し、一緒にプレーを楽しんでいました。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

第3回能代市体育協会バブルサッカー大会

試合結果

- 1位 パブリカ
- 2位 NYAT-DAY ∞
- 3位 モロコビッチ
- 4位 八森FC

得点王

大高孝聖 (パブリカ)

バブル相撲

NYAT-DAY ∞

11月17日に二ツ井町総合体育館で開催し、能代山本地区から4チームが参加しました。ボールを追い掛けて対戦相手と激しくぶつかり合ったり、華麗にシュートを決めるなど、熱戦が繰り広げられました。

特別試合として「バブル相撲バトルロワイヤル対決」も実施。相手を倒したり、弾みで自分も転んだり、盛り上がりを見せていました。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

能代市体育協会の短期教室レポート

初めてのルーシーダットン

今年度、「初めてのルーシーダットン教室」と「初めてのスローエアロビクス」の2教室を初開催しました。

ルーシーダットンはタイ式のヨガで、ヨガとはまた違った動きや呼吸法で行いました。

スローエアロビクスは演歌、歌謡曲にあわせて体をうごかし、参加者は曲を口ずさみながら笑顔で楽しんでいました。

初めてのスローエアロビクス



参加者の声【ルーシーダットン教室より】普段の仕事がパソコン業務のため肩こりがひどかったのが、2回目のレッスンで楽になりました。

【スローエアロビクス教室より】楽しく、心地よく終えることができました。体も軽くなった気がします。

あなたもまちのスポーツサポーターになれます！

賛助会員募集中！

市民の皆さんのスポーツに対する幅広いニーズに応えるべく、様々な活動を展開しております。ご支援をよろしくお願いいたします。

入会のお手続き

下記のお問い合わせ先にご連絡ください。申請書及び振込用紙をお送りします。

入会金

個人会員：1口/年間7,000円 法人会員：1口/15,000円



NPO法人能代市体育協会 事務局

TEL 0185-88-8454/FAX 0185-88-8526