

体協の短期教室レポート

初めてのマシントレーニング教室

能代とニツ井の2会場で「初めてのマシントレーニング教室」を開催し、10名の方が参加しました。マシンの正しい、有効的な使い方を指導してもらい、個人個人に合わせたトレーニングメニューを行い参加者は汗を流していました。

参加者の声

- ・自己流ではわからなかった事がわかり、今後効率的にトレーニングをしていけるので、参加して良かった。
- ・わかりやすく、年齢に合った教え方で良かった。



REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

初めてのバレトン教室

1月25日まで全8回にわたって開催された「初めてのバレトン教室」には10名が参加。フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたバレトンは柔軟性や体幹も鍛えることができ、参加者は動きに苦戦しながらも参加していました。



参加者の声

- ・とても楽しくできました。体のあちこちが伸びてスッキリです。
- ・想像以上にすごくハードでしたが、腹筋、足、尻に効果がありそう。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ステップエクササイズ教室

2月4日から全8回開催の「ステップエクササイズ教室」に市内女性20名が参加。音楽に合わせてステップ台を使った昇降運動を行い、参加者は汗を流していました。



参加者の声

- ・回を重ねるごとにすっかりハマってしまいました。楽しい1時間でした。
- ・後のストレッチで自分のひざがどれくらいつくかを覚えておく話も参考になりました。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ファミリーいきいきスポーツ塾

水泳、体操に続き小学校低学年運動遊びプログラムを内容とした「ファミリーいきいきスポーツ塾」を12月13日から全4回開催しました。走る、投げる、跳ぶなどの基本的動作の指導や、遊びを取り入れた運動を行い、親子で楽しく運動を行っていました。



参加者の声

- ・この教室で体育の基礎から学ぶ機会を与えてもらいありがとうございます。
- ・親子で一緒にできる運動で、楽しく参加させていただきました。

REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ファミリーいきいき陸上塾

小学1～3年生を対象とした「ファミリーいきいき陸上塾」が3月6日から始まり、能代市陸上競技協会の安部竜也さん、千葉彩加さんを講師に正しい走り方、1秒でも早く走るコツや長く走れるコツを教わりました。



参加者の声

- ・とてもいい運動ができて良かった。1つ1ポイントをおさえての指導だった。
- ・先生の教え方がとてもわかりやすかった。子どもの能力を伸ばしていきたい。

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
よろしく願いたします。

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

お問い合わせ先



NPO法人能代市体育協会 事務局

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