

スポーツ協会の短期教室レポート

はじ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「はじめてのマシントレーニング教室」を開催し、16名の方が参加しました。マシンの正しい、効果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

- ・トレーニングの楽しさもあり気持ちよく終了できた。
- ・初めてなのでマシンができるか心配したがとても楽しい時間だった。



REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ファミリースポーツ塾

水泳、体操に続き、小学校低学年体育を内容とした「ファミリースポーツ塾」を12月11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、親子で楽しくコミュニケーションをとりました。

参加者の声

- ・親子で参加でき楽しかった。専門的な先生が教えてくれて良かった。
- ・色々な学校、様々な学年の子どもたちと交流できたのが良かった。



REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT REPORT

ステップエクササイズ教室

1月19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19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

- ・冬場の運動不足の解消になり良かった。わかりやすく楽しかった。
- ・回数を重ねるごとにレベルアップし常に新鮮な気持ちで取り組めた。



イペヨトレポルト

ジュニア・アスリート育成事業 空手道セミナー

ジュニア・アスリート育成事業として、11月3日「空手道セミナー」が能代市総合体育館で開催されました。

2020東京オリンピックメダリストの荒賀龍太郎氏を講師に迎え、組手の実技講習を行いました。市内中・高校生の他、県強化指定選手を含め70名が参加し、世界レベルで活躍した方から直接指導を受け、参加者はレベルアップを図りました。



スポレクフェスタふたつ

ニツ井町総合体育館を会場に、1月15日「スポレクフェスタふたつ」が3年ぶりに開催されました。子どもから大人まで幅広い年代の人が参加、ミニテニスやバスケ、グラウンド・ゴルフなどの様々な種目を体験し、参加者は汗をながしていました。



B & G 財団会長杯バドミントン大会

2月18・19日能代市総合体育館にて「第42回B & G財団会長杯バドミントン大会」が高校生以上のバドミントン愛好者を対象に開催されました。県内44チーム285名の参加者が熱戦を繰り広げていました。

