

釜石市民体育館だより No.3

【編集・発行】釜石市民体育館
【住所】釜石市鶴住居町4丁目905番3
【電話】0193-27-5511
令和2年 10月 1日 発行

日頃より釜石市民体育館を利用いただきありがとうございます。
体育館だより第3号では、さまざまなニュースポーツをご紹介します。

スポーツ吹矢



令和2年8月19日(水)に釜石市民体育館で行われた
スポーツ吹矢についてご紹介します。

【特徴】

老若男女問わず、子どもたちも障がい者
も誰でも安心して楽しめる健康スポーツ
です。

【競技方法】

5~10m離れた円形の的をめがけて息を
使って矢を放ち、その合計点を競います。
1ラウンド3分間のうち5本の矢を吹きます。

【効果】

矢を吹くまでの過程を正しく行い的に狙
いを定めることから集中力・精神力を高
めます。胸式・腹式呼吸を組み合わせ瞬
間的に腹筋を強く使うためダイエットの
効果もあります。

※スポーツ吹矢は2セットありますので興味
がある方はご連絡ください。

この他にもいろいろなニュースポーツがあります！

スポーツ チャンバラ	子ども時代の懐かしい遊び「チャンバラ」を安全な エアソフト剣とプラスチック製の面で競います。 体格や年齢を問わず楽しめるスポーツです。	ベタンク	木製の小さなビュット(目標球)に金属製のボールを 投げ合い、より近づけることによって得点を競うゲー ムです。
輪なげ	会議室、大広間、体育館など屋内向けですが、屋 外で楽しむことも可能で手軽に楽しめるスポーツ です。	フリーフロー (安全吹き矢)	特殊な吸盤で作られた矢を的に向かって吹き、得点 を競い合うニュースポーツです。スポーツ吹矢に比 べ、矢がより安全に作られています。
スカットボール	マットの上に穴の空いたスカット台を乗せ、ボール をスタートラインからスティックで打って、スカット台 の得点穴にボールを入れるゴルフのバットに似た 競技です。	ユニホック	陸上で行うアイスホッケーのようなゲームですが、ア イスホッケーや他のホッケー競技のように過激では なく、子どもから大人まで幅広い年齢層で競うことが できます。

※用具の貸し出しなどニュースポーツの詳細については市スポーツ推進課(0193-27-5712)へお問い合わせください。

活動団体の紹介

♪♪エアロビクス♪♪

代表者名：川崎 由美子
連絡先：090-7325-7253
活動種目：ストレッチ エアロビクス
活動曜日：火曜日(祝日の場合は休み)
※見学できます！
活動時間：13:00~15:00
練習場所：第1・3・5火曜日：市民体育館
第2・4火曜日：鶴住居公民館
対象年齢：一般 ※性別問いません
会費：月¥2,000
『鶴住居公民館自主グループとして設立。講師の指導
のもとにストレッチを中心に筋トレ、有酸素運動をして
います。』



新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いします

- 体調不良の方、特定警戒都道府県在住の方は利用自粛を
お願いします。
- 入館する前にアルコール消毒をお願いします。
- 利用は個人、団体問わず、1回2時間以内とします。
※大会等の開催についてはご相談ください
- 現在、更衣室とシャワー室は利用できません。
- ご利用前に窓口で検温と連絡先のご記入を
お願いします。
- 2階の観覧席は1つ席を空けてご利用ください。

☆10月・11月・12月の主なスポーツイベント☆

- 10月10日(土) いわて合同ラグビースクール
 11日(日) いわて合同ラグビースクール
 15日(木) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
 16日(金) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
 17日(土) 第65回岩手県高等学校柔道新人大会
 25日(日) 釜石・宮古・気仙地区ミニバス合同練習会
- 11月21日(土) 釜石RL杯釜石地域中学校バスケット大会
 28日(土) 岩手県ミニバス釜石地区大会
 29日(日) 岩手県ミニバス釜石地区大会
- 12月 5日(土) 岩手県バスケットボール協会 東北大会(仮)
 13日(日) 釜石市民卓球大会
 19日(土) 第36回釜石バドミントンダブルス選手権大会
 20日(日) 第36回釜石バドミントンダブルス選手権大会

※各イベントは変更・中止となる可能性があります。

☆ご利用時にお願いしている5つのこと☆

- ①「**利用時間**」には準備及び後片付けの時間が含まれております。
 次の利用者様の為にも余裕を持った(10分位前)に後片付けをお願いします。
 利用後は各自でモップがけをお願いします。
 当体育館では、閉館10分前に退館用BGMを流しています。
- ②「**用具(支柱、ネット、卓球台等)**」は利用者様ご自身で準備をお願いします。
 設置方法がわからない等、必要な方には職員がお手伝い致しますので声をお掛けください。
 ボール、ラケット等はありませんので、各自ご持参ください。
- ③「**予約**」は3か月前から受付可。1時間単位での申込をお願いします。
 予約の受付が3か月前から可能になりました。
- ④ **アリーナ**では「**室内専用シューズ**」をご使用ください。
 アリーナでは裸足、土足、外シューズでの利用はできません。
 ※一部のスポーツに例外あり
- ⑤ **アリーナ1階**での「**飲食**」は原則禁止しております。
 ただし、給水は可能ですが、備え付けの給水テーブルをご利用ください。

9月から市内すべての体育施設が「かまいし健康チャレンジポイント」の対象となりました!

健康チャレンジポイントとは?

該当する健康活動を行った人に対し、市が付与するポイントのことです。

対象者

18歳以上(高校生は除く)で、市内に住所または居所を有する人です。

参加を希望される人、
 ポイントの付与を希望される人は、
 職員へお声掛けください。



☆釜石市公式HPをご活用ください☆

市民体育館ページはこちら

釜石市体育施設予約サービスはこちら

本日の利用状況確認はこちら



<https://www.city.kamaishi.iwate.jp/docs/2019112800031/>

<https://kamaishisports.com/Home/>

<https://kamaishisports.com/tv/signage/7>

体育館施設予約サービスからWEB予約が可能です!
 ID登録をご希望の方は窓口にてお申し付けください。



休館日のお知らせ

10月 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)