

体にいいことしてますか?

スポーツNOW

このコーナーでは、気軽に楽しめる
スポーツ・体力づくりの情報などを
ご紹介します。

スポーツ振興課(内線276)

体育の日にニュースポーツや 体力測定で汗流す

10月9日、晴天の空の下で土岐市スポーツフェスティバルが開催され、市総合公園に親子連れら約1,000人が集まりました。同フェスティバルは、誰もが気軽に運動を楽しめるようにと、市内8町の体育協会・スポーツ少年団関係者が中心となって活動し、今年で、3年目となりました。グラウンドゴルフ、ストラックアウトやスポンジテニスなど、13種目のスポーツ体験コーナーがあり、参加者は、何種目も挑戦しました。アーチェリー教室では、数メートル離れた的の中心を射ぬき、大喜びする子どもたちの姿があり、スポーツ輪投げのコーナーでは、年配者が高得点を連発。体力測定のコーナーでは、一般の方々が、学生時代を思い出しながら、立ち幅跳びや握力測定に挑戦していました。また、野外ステージでは、下石保育園の園児が運動会の演技を披露するなど、イベントを盛り上げ、そのかわいらしい演技に、客席からは、大きな拍手が送られました。



ストラックアウトに挑戦する小学生

日ごろ、野球に打ち込んでいる小学生が、サッカーやテニスなど、普段と違うスポーツに挑戦することは、子どもの発達段階を考えると良いことです。



立ち幅跳びの測定をする親子

また、高齢者は、日常生活をいつまでも快適に過ごすために、積極的に体を動かすことが求められています。競技スポーツを引退された方々も、生涯を通して楽しめるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。

健康づくりの基本は、食事や生活習慣と並んで体を動かすことです。体を動かす機会の少ない方々が、スポーツフェスティバルにご参加いただき、スポーツを始めるきっかけになればよいと考えています。

ウインターシーズン開催間近! 恵那スケート場

恵那市にある岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場が、11月23日(木・祝)より、ウインターシーズンを始めます。日本で最も西に位置する屋外400mスピードスケートリンクであり、最寄りのJR中央線武並駅より徒歩10分、国道19号線からのアクセスも便利です。以前は、瑞浪市や多治見市などに民間のスケートリンクがあり、冬季のレクリエーションスポーツとして、定着していたことと思います。腕に覚えのある方やマイシューズを持っている方が、市内にも多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

昨シーズンに、県の施設としてオープンした同スケート場は、施設が広く、リンクは丁寧に整備されており良い状態です。場内のレストランは、やや狭いため、週末は混雑が予想されますのでお弁当を持ってお出掛けになると良いでしょう。また、土日の夜間は、各種競技会が開催される場合がありますので、お出掛け前に電話やインターネットで営業状況を確認しておくことをお勧めします。

詳しくは、岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場(☎0573-28-3390、URL: <http://skate.city.ena.gifu.jp/>)へどうぞ。

施設利用料金 スケート

区分	一般	高校生	小・中学生
1回滑走料	1,000円	800円	500円
回数券(11回分)	10,000円	8,000円	5,000円
シーズン券	30,000円	24,000円	15,000円
入場料	1回100円・回数券(11回)1,000円・シーズン券3,000円		
貸靴代	500円		

※滑走される方の入場料は不要です。 ※団体割引:20人以上の場合1割引

催し物だより

12月

●楽しい絵手紙教室
日時 12月3日(日)
午前9時～11時30分
(雨天中止)

●内容 自然を題材にして
絵手紙を作る。
対象 小中学生・家族

●事前に申し込みが必要
●バードウォッチング
日時 12月24日(日)
午前9時～11時30分
(雨天中止)

●内容 冬の野鳥観察。
対象 家族・一般



●お願い
陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミスジコケなどを絶対に採らないでください。

●★参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。陶史の森の催しは、お一人でも参加できますが、低学年児童は親子でご参加ください。

陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144