

習志野市スポーツ協会70周年記念行事 実施要項

『楽しくトレーニング』 ～ スポーツリズムトレーニング ～

- 1 主催 習志野市スポーツ協会
- 2 後援 習志野市教育委員会
- 3 協力 習志野市市民スポーツ指導員、千葉リゾート&スポーツ専門学校
- 4 日時 令和6年11月17日(日) 受付 9時30分 開始 10時
- 5 会場 袖ヶ浦運動公園内 ～袖ヶ浦体育館、暁風館2階、袖ヶ浦テニスコート～

6 内容

(1) **スポーツリズムトレーニング**

- <講師> 渡辺智典 氏 (スポーツリズムトレーニング協会 STAR 認定インストラクター)
 <会場> 体育館

(2) 『**専門学校学生と楽しくピラティス体験!**』

- <講師> 千葉リゾート&スポーツ専門学校学生
 <会場> 暁風館2階和室

(3) **スポーツ体験**

- ① スポーツ&クイズ <種目> ・タイムアタック「ピンポン玉のせらん」
 ・体力測定 ; 「握力」「垂直跳」「立位体前屈」「立幅跳」
 <会場> テニスコート
- ② モルック体験 <会場> テニスコート
- ③ ボッチャ体験 <会場> 体育館

7 時間及び参加対象、募集人数

(1) **スポーツリズムトレーニング**

実施回	受付	時 間	参加対象 (定員)	定 員
第 1 回	9:30	10:00 ～ 10:50	スポーツ協会所属団体児童 (4年生以上)	70名
★第 2 回	10:30	11:00 ～ 11:50	市内在住小学生 (4年生以上) ★募集	70名
第 3 回	12:30	13:00 ～ 14:00	市内在住の中学生以上	70名

※★第2回は、一般の市内在住小学生から募集します。(先着70名)

(2) 『**専門学校学生と楽しくピラティス体験!**』

- ① 参加対象 市内在住の高校生以上の市民で、「ピラティス」を初めて体験する方 (募集)
- ② 時間及び定員

受付	時 間	内 容	定 員
10:00	10:20 ～ 11:00	第1回ピラティス体験	10名
11:10	11:30 ～ 12:10	第2回ピラティス体験	10名
12:50	13:20 ～ 14:00	第3回ピラティス体験	10名

(3) **スポーツ体験**

- ① 参加対象 スポーツリズムトレーニング参加者（参加自由）
- ② 各種目の時間
 - A. スポーツ&クイズ 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00
 - B. モルック体験 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00
 - C. ボッチャ体験 第1回 12:00 ~ 12:50
第2回 14:10 ~ 15:00

8 申込方法及び申込期日

(1) **スポーツリズムトレーニング**

- ① スポーツ協会所属団体(スポーツ少年団等)及び市内中学校 ※第1回及び第3回
※児童と一緒に指導者が参加してもかまいません。その場合、申込票に記入をしてください。
 - a. 参加を希望する団体は、所定の申込票に必要事項(①団体名、②代表者名 ③連絡先、④参加人数、⑤指導者参加人数)を記入し事務局に提出する。
※メールでも可。申込が多い場合は人数を調整させていただきます
 - b. 事務局で調整後、参加希望団体に連絡。連絡を受けた団体は所定の参加者名簿を提出する。
 - c. 申込期間 令和6年10月15日(火)~10月31日(木)
- ② 習志野市在住の小学生 ※第2回
 - a. 習志野市スポーツ協会のホームページ(<http://sposhin.org/association/>)を開く。
 - b. 「スポーツ協会トピックス」にある「70周年記念事業 スポーツリズムトレーニング &ピラティス」をクリックする。
 - c. そのページにある「スポーツリズムトレーニング」の申込フォームから申し込みをする。
 - d. 申込期間 令和6年11月1日(金)~11月10日(日) ※先着順

(2) 『**専門学校学生と楽しくピラティス体験!**』

- 習志野市在住の高校生以上で、「ピラティス」を初めて体験する方
 - a. 習志野市スポーツ協会のホームページ(<http://sposhin.org/association/>)を開く。
 - b. 「スポーツ協会トピックス」にある「70周年記念事業 スポーツリズムトレーニング &ピラティス」をクリックする。
 - c. そのページにある「ピラティス」の申込フォームから申し込みをする。
 - d. 申込期間 令和11月1日(金)~11月10日(日) ※先着順

9 その他

- ① 運動のできる服装で参加してください。
- ② スポーツリズムトレーニング、ボッチャ体験に参加する方は、上履き(体育館用のシューズ)を持参してください。また、汗をかきますので、タオル、着替え、飲み物を用意して下さい。
- ③ スポーツリズムトレーニングに参加する団体は、まとめて受付をしてください。
- ④ スポーツリズムトレーニングの受付後、係の者が指定の場所に案内しますので、それに従ってください。
- ⑤ 『専門学校学生と楽しくピラティス体験!』に参加する方は、暁風館1階で靴を脱いで2階の和室に上がってください。
- ⑥ 当日はキッチンカーが来ます。ぜひご利用ください。

