

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

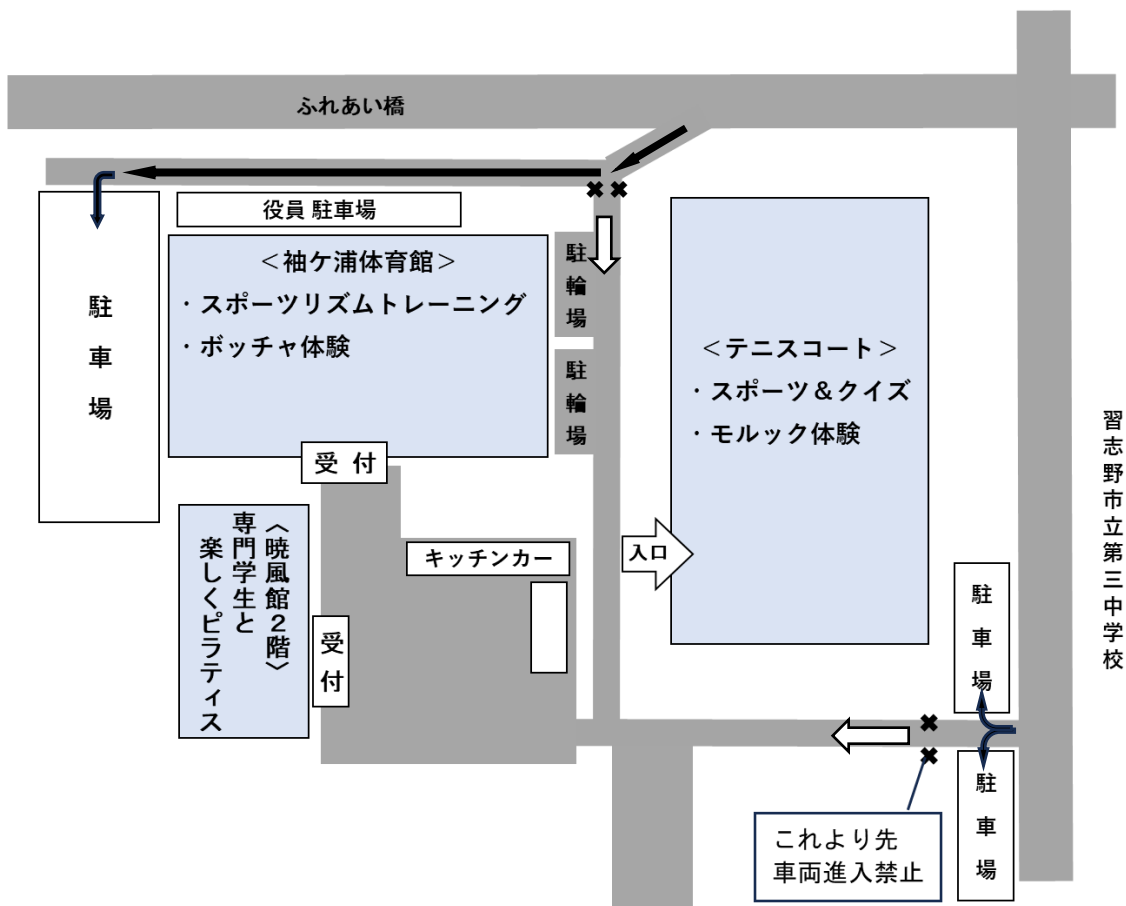
9 その他

- 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。

10 注意事項

- ① 『専門学校学生と楽しくピラティス体験！』は、専門学校の学生が教えてくれます。初めて体験する方を対象に行いますので経験のある方はご遠慮願います。
- ② キッチンカーを利用する場合、所定の場所で飲食をしてください。
- ③ キッチンカーを利用して出たゴミは所定のゴミ箱に捨ててください。それ以外のゴミ（ペットボトルなど）はお持ち帰りください。

11 会場図



◆スポーツリズムトレーニングとは

リズムに合わせて体を動かすトレーニングで、リズム感を高めることで動きにメリハリがつき、運動パフォーマンスの向上やケガの予防にもつながるトレーニング。

講師の渡辺智典氏は、スポーツリズムトレーニングのインストラクター、ライフキネティックのトレーナー、メンタルコーチとして学校の部活動を中心に活動しています。

◆ピラティスとは

呼吸と運動を組み合わせることで、インナーマッスルを強化し、体の柔軟性を高め、体全体のバランスを整えることで、しなやかな動きや正しい姿勢に導き、健康的な身体を目指すエクササイズ。