

最高のパフォーマンスを 発揮しよう!!

令和5年度体育施設利用促進事業「トレーニングセミナー」を開催します。

本セミナーは、スポーツ指導者が選手に最高のパフォーマンスを継続して発揮させるためのトレーニング方法を学ぶセミナーで、今年度は講師に谷真一郎氏(プロトレーナー:元サッカー日本代表)を招き、ラダー(瞬発力や走力をアップさせるトレーニング用具)を改良して谷氏が開発した「タニラダー」を中心とした講習会を行います。この「タニラダー」は小学生からシニア世代まで幅広い年代で活用されており、さらにはプロ野球チームや多くのJリーグチームでも採用実績があります。

- 日時 令和6年3月16日(土) 9時30分~15時00分
 会場 稚内市総合体育館 会議室及び2階体育室
 講師 谷 真一郎 氏 (プロトレーナー:元サッカー日本代表)
 対象 (1) 各種競技団体指導者、スポーツ少年団指導員
 (2) 中学・高校運動部部員、中学・高校運動部顧問、体育科教諭
 (3) 日本スポーツ協会公認指導員、スポーツ協会公認指導員
 (4) スポーツ推進委員、社会スポーツ担当者

少年自然の家からのお知らせ

令和6年度38期生「自然クラブ」メンバー大募集

自然クラブって何?

今年で38年目を迎える少年自然の家の主催事業で、その季節にあった自然体験活動や創作活動を通して好奇心や探究心を広げ、集団行動を通して協調性や自主性を養うことを目的としています。

クラブ員は年間を通して同じメンバーで活動をするので、初回は緊張した面持ちの子も、開催を重ねるごとに絆を深めていきます。

小学校を卒業した後も、中学校や高校が違って交流が続いている人たちがたくさんいます。

どんな活動をするの?

夏は野外炊飯やキャンプ、冬には雪遊び、もちつき体験など季節に合った活動の他に、釣りやピザ作りなど色々な活動プログラムを1泊2日で行います。

対象は? 市内の小学4年生~6年生です。

何回くらい活動するの? 年に7回程度です。

募集の人数は? 30名です。

募集期間は?

4月17日(水) 9時00分 ~ 23日(火) 12時00分を予定しています。

申込方法は?

電話・FAX・メール・公式LINEで申し込みできます。

稚内市少年自然の家

〒097-0027 稚内市富士見4丁目
 TEL 28-1632 FAX 28-1636
 mail:taikyo@wakkanai-shizen.jp



詳しくは4月中旬に学校で配られるチラシをご覧ください

仲間と一緒に楽しく!! スポーツ安全保険

安心してスポーツ活動を楽しむことができるように「スポーツ安全保険」の加入を呼び掛けています。

スポーツ・文化・ボランティア活動などの団体活動に最適な保険です。(4人以上の団体でご加入ください。)

保険の内容

- 対象事故: グループ活動中の事故や活動場所への往復中の事故
- 保険期間: 2024年4月1日 午前0時から 2025年3月31日 午後12時まで
- 加入手続き: インターネット(スポあんネット)から受け付けております。

問い合わせ先
 スポーツ協会事務局へ

「スポあんネット」URL
<https://www.sportsanzen.org/spoannet/>



令和6年度加入区分・掛金・補償額

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金(1人あたり)	傷害保険				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (1日につき)	通院 (1日につき)		
子ども <small>(中学生以下 特別支援学 校高等部の生 徒を含む。)</small>	▶スポーツ活動 ▶文化活動・ボランティア活動・地域活動	A1	800円	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は 1人1億円	180万円
	▶上記団体活動に加え、個人活動も対象 <small>上段: 団体活動中・その往復中の補償額 下段: 上記以外(個人活動など)の補償額</small>	AW	1,450円	3,100万円	4,650万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故5億500万円 ただし、対人賠償は 1人1億500万円	
				100万円	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償 合算1事故500万円	対象外
大人 <small>(高校生以上)</small>	▶スポーツ活動 ▶スポーツ活動の指導・審判	64歳以下 C	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故5億円 ただし、対人賠償は 1人1億円 ※自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象 となりません。	180万円
		65歳以上 B	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
	▶文化活動・ボランティア活動・地域活動 ▶準備・片付け・応援・団体の送迎 <small>*スポーツ活動中の事故は対象となりません。 *A2区分には65歳以上の方も加入できます。</small>	A2	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
全年齢	▶危険度の高いスポーツ活動(指導・審判を含む) <small>(アメリカンフットボール、山岳登山など)</small>	D	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

われらスポーツ家族の輪



いしだあけみちさん一家
 62 石田明道

家族でスポーツに取り組み、楽しんでいるスポーツ家族の輪をつないでまいります。今号では「石田 明道さん一家」をご紹介します。

■父・明道(あけみち)
 小学生の低学年の頃は体を動かすことが苦手でしたが、高学年からは卓球や剣道を始めてスポーツとふれあう様になりました。今はスキーやスノーボードが好きで、中頓別や枝幸などのスキー場を家族で訪れています。子供たちのバレーボールの練習を見に行っているうちに、バレーボールの審判の資格を取得する事となり、少し前に公式戦デビューを果たしました。

■母・繪(あや)
 小学1年生から姉の影響でバレーボール少年団に入団しました。6年生の時にはキャプテンも任せられ、チーム全員で勝利を目指して練習に励みました。バレーボールの技術以外にも挨拶や礼儀なども教えていただき、今思えばとても人生に役に立っています。中学校でもバレーボールを続けたのですが、ケガをしてしまい選手としての道は断念しました。それでもバレーボールに関わっていたかったので、高校ではバレーボール部のマネージャーをしていました。今は時々トレーニングをして体を動かしています。

■子・結愛(ゆあ) 小学6年生
 スワローズバレーボール少年団のバレーボール大会を見に行ったのがきっかけとなり入団しました。4年生の頃からスタメンで試合に出る事ができています。ポジションはセンターで6年生になつてからは副キャプテンも任せられています。1番の思い出は、去年の誕生日に大会があり優勝して最優秀選手賞ももらった事です。憧れの選手であるU19女子バレーボール日本代表の笠井季璃選手と一緒に写真を撮ったりサインを買ったのも良い思い出です。

■子・歩希(あゆき) 小学4年生
 1年生の時にお友達の影響でスワローズバレーボール少年団に入団しました。センターとセッターの2つのポジションを練習中で、今はサーブのミート力とトスを上げる時の声掛けを意識して練習に励んでいます。憧れである駿台学園高校の亀岡聖成選手の様なお ullラウンドプレイヤーになってチームを引っ張れる存在になりたいです。去年は平和マラソンや遠く離れたあひまラソンに出場して1位を取ることができました。凄く嬉しかったです。家族で行くスノーボードもメキメキと上達していてグレンデを華麗に滑走しています。

■明道さんからのコメント
 子どもたちにはスポーツを通して、礼儀やコミュニケーション能力もそうですが、努力する事や諦めない心を学び、成長につながる基礎を身に付けてほしいです。色々な活動を通してたくさんの人と出会う機会をばらばらと人生に役立ててもらえればと思います。これからも笑顔で全ての事に一生懸命チャレンジしてほしいと思います。楽しんで頑張り!! 結愛!! 歩希!!