

公益財団法人新座市スポーツ協会

スポーツ新座 2022.1

公益財団法人 新座市スポーツ協会

責任者 会長 嶋村 清治

〒352-0022

新座市本多2-1-20

TEL 048-482-2002

HP <http://www.niiza-taikyou.or.jp>

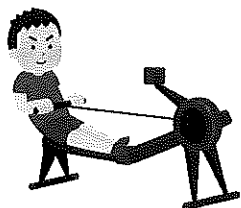
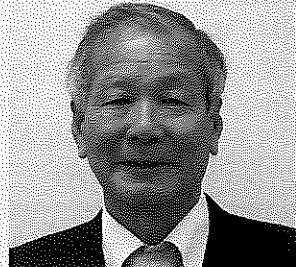
新年のご挨拶

謹んで新年のご祝賀を申し上げます。

市民の皆様にはお健やかに新年をお迎えのことと存じます。

皆様のご多幸をご祈念申し上げますと共に、本年も変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人新座市スポーツ協会会長 嶋村 清治



「新座」のスポーツを盛り上げたい！！

現在、コロナ禍でスポーツ活動を自粛している方が多いと思いますが、健康で充実した生活を送るためには、ライフステージに合った健康づくりがとても重要です。

今回は、スポ協が提案する年代別スポーツ活動や教室等を紹介します。



～小学生

学校・地域・家庭で様々な遊びを中心とした運動により、基礎的な体力や運動能力を身につけることが重要。公園等で走る・跳ぶ・投げるなどの全身運動を伴う遊びの中でたくさん体を動かそう。

【教室等】

親子でわくわく体操(2・3歳)
キッズGYM(幼児)、パワフルGYM(児童)
トランポリン教室(幼児・児童)



中学生～高校生

多様なスポーツを体験し、生涯にわたってスポーツに親しむことができるスポーツ習慣を形成する時期。ジャンルにとらわれず、興味・関心のある様々なスポーツを経験し、生涯にわたって継続して取り組めるスポーツと出会う。

【教室等】

市民スポーツ教室
スポーツ団体加入



18歳～20代

筋力・持久力・瞬発力などの身体機能がピークに達し高度な技術を身につけることができる時期。クラブチーム等を通して、競技スポーツに取り組んでみよう。職場・地域でのスポーツ活動に積極的に参加しよう。

【教室等】

市民スポーツ教室、EVEREVER
トレーニングジム、
スポーツ団体加入



30代～50代

社会人としての時間的制約も多くなり、スポーツ活動から遠ざかる時期。意識的にスポーツ活動を行えるよう努めることが必要。家族とのふれあいを大切にし、家族みんなでスポーツ体験や自然体験を楽しもう。

【教室等】

EVEREVER、市民スポーツ教室
レクリエーション事業、健康体力づくり教室
トレーニングジム、スポーツ団体加入



60代～74歳

スポーツ活動の低下により体脂肪率が高くなり、女性では骨量の急速な減少が進み始め、生活習慣病に悩まされる時期。仲間との交流を楽しみながら運動しよう。

【教室等】

EVEREVER、健康体力づくり教室
レクリエーション事業
市民スポーツ教室、サークル活動
トレーニングジム、スポーツ団体加入



75歳～

身体的な衰えが顕著で、体力・運動能力・体温調節機能が低下し、疲労回復に時間がかかる。自ら健康づくりに心がけ、主体的に運動しよう。

【教室等】

健康体力づくり教室
市民スポーツ教室、介護予防教室
レクリエーション事業
EVEREVER、サークル活動



教室参加者募集

- 【教室名】親子でわくわく体操
- 【内容】親子体操
- 【対象】市内在住の2・3歳のお子様と保護者
- 【開催日】2/1・8・15(火)〈計3回〉10:30~11:30
- 【料金】1,100円(初回に集金)
- 【定員】25組(多数の場合抽選)
- 【申込み】往復はがきに、親子の氏名、ふりがな、住所、電話番号、生年月日、性別を記入の上、スポーツ協会まで。1/15(土)必着



スポーツ賞授与式

スポーツ賞は、体育およびスポーツの振興に貢献し、その顕著な功績及び競技会で優秀な成績を収めた個人又は団体に対しその栄誉を称えるものです。授与式は、感染症拡大防止策を行った上で、令和4年3月13日(日)に開催いたします。

- 《功 勞 賞》 市の体育・スポーツ振興へ貢献が顕著な方に贈呈する賞です
- 《特別栄光賞》 オリンピック・パラリンピック、各競技団体の国際連盟が主催する国際大会に出場した選手に贈呈する賞です
- 《栄 光 賞》 全国大会で第8位以上の選手・監督(指導者)に贈呈する賞です
- 《優秀選手賞》 全国・関東大会出場または県大会にて第8位以上の選手に贈呈する賞です

みんな歩こう!

市民総合体育館及び総合運動公園で万歩計の貸出を行っております。総合運動公園には一周1kmのウォーキング・ジョギングコースがあります。季節を肌で感じながら消費カロリーや歩数を記録し、健康ライフを過ごしませんか。



大会・教室案内(1月~3月)

加盟団体	大会・教室名	①期日 ②会場 ③対象 ④申込方法・締切 ⑤参加費
サッカー	サッカー教室	①3/19 ②総合運動公園多目的広場 ③幼児(年中・年長)、小学1・2年生 ④はがきに住所、氏名、電話番号、年齢を記入の上、新座市スポーツ協会まで(新座市本多2-1-20)申込者は当日会場へお越しください。(ボール、水筒持参)3/13締切 ⑤無料
ソフトボール	中学高校女子教室	①1/23 ②馬場運動場 ③新座市及び近隣の中学・高校生女子 ⑤中学校1チーム2,000円、高校1チーム3,000円
	ピッチング講習会	①2/20 ②馬場運動場 ③連盟登録チーム ⑤1バッテリー1,000円
スポーツ少年団	新潟県十日町市交流会	①3/12・13 ②新潟県十日町市中里地区 ③スポーツ少年団団員 ④1/25締切
マレットゴルフ	初心者講習会	①2/10 9:00~12:00 ②総合運動公園マレットゴルフ場 ③市民・在勤者でマレットゴルフをやりたい方 20名 ④はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記載の上、新座市本多2-1-20新座市スポーツ協会まで。*マレットゴルフ用具を持たない方は協会で準備しますので、その旨を記載してください。1/22締切 ⑤無料
空手道	会員募集	【活動日】毎週火・木・金・土・日 【活動場所】市民総合体育館・畑中公民館・野火止小・新座二中他 【活動内容】「初心者空手道体験教室・親子で空手道教室」を行っています。現在、5才~70代までの幅広い年齢層で活動中です。それぞれのめあてに合わせ、楽しく全身運動をしてみませんか?お近くの教室を紹介いたします。体験教室の参加は無料です。 【連絡先】菅原090-2752-4267 ☎yskarate07@gmail.com
ミニバスケットボール	新人戦	①2/20・23 ②総合体育館 ③連盟加盟チーム

市営運動施設は敷地内禁煙です



健康増進法第25条に基づく受動喫煙を防止するため、令和3年10月1日より市内全ての運動施設は敷地内禁煙となっています。敷地内においては携帯灰皿を持参しても喫煙できません。ご理解とご協力をお願いします。

オリンピックブラジル選手団の事前トレーニングキャンプが無事終了



令和3年7月17日から8月1日まで、新座市民総合体育館及び総合運動公園陸上競技場にて行われました。

詳しい内容はホームページまで
コチラ↓

