

## 平成25年度 高砂市施設利用振興財団 事業計画

### 公益事業「スポーツ振興事業」

各種スポーツ教室の開催や体育館施設の貸与を行うことにより、スポーツを振興し市民の健康増進の実現を図る。

#### ア 各種スポーツ教室の開催

子供から高齢者まで幅広い年代層が参加できる各種スポーツ教室を開催し、スポーツの楽しさや健康維持の増進を図る。

事業名	内 容	対 象	定員	場 所	期 間
硬式テニスⅠ	基本から応用、試合までの技術を学ぶ。	16歳以上	60	総合運動公園 テニスコート	5月～10月 11月～3月
硬式テニスⅡ			60		
ソフトテニス	基本から応用、試合までの技術を学ぶ。	16歳以上	30 30	荒井中学校 テニスコート	5月～10月 11月～3月
バドミントン	基本から応用、試合までの技術を学ぶ。	16歳以上	50 50	勤労者体育 センター	5月～10月 11月～3月
卓 球	基本から応用、試合までの技術を学ぶ。	16歳以上	40 40	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
トレーニング	簡単にマイペースで出来るトレーニングを行い、シェイプアップを目指します。	16歳以上	40 40	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
ス ー パ ー ド ラ イ ブ	卓球をベースにしたニュースポーツで楽しく体を動かす。	16歳以上	60 60	総合体育館 アリーナ	5月～10月 11月～3月
レ ディ ー ス K A R A T E	心身のリフレッシュとシェイプアップおよび護身用として空手道の習得を目指します。	16歳以上の女性	30 30	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
い き い き 健康教室Ⅰ	無理のない有酸素運動で健康維持を目指し、ボールを使って楽しくトレーニング。そして、ゆっくりストレッチで気持ちもリラックスします。シニアからの健康体操クラスです。	55歳以上	50	総合体育館	5月～10月 11月～3月
い き い き 健康教室Ⅱ			50		
柔 道	基本から試合までを学ぶと同時に礼儀作法等を見につける。	小学生	50	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～3月
陸 上	すべての運動の基本である「走る」、「飛ぶ」、「投げる」を学ぶ。	小学生3 年生以上	100	陸上競技場	5月～3月

バレーボール	基本から応用、試合までの技術を学ぶ。	小学生3年生以上	30	勤労者体育センター	5月～3月
親子DE ママ・ヨガ	子連れで参加でき、産後の骨盤調整を目的にゆっくりヨガに取組めます。	ママと1歳迄の親子	15組 15組	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
親子DE リズム体操	親子と一緒に音楽に合わせてリズム体操やボール等を使ってのびのびと楽しく動ける教室です。	親子 (2歳位から就学前の親子)	25組 25組	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～10月 11月～3月
すこやか 健康体操	無理なく身体を動かし、リハビリや健康維持を目指す、身体に優しい教室です。	60歳以上	50 50	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～10月 11月～3月
ソフト エアロビクス	軽快なリズムに合わせ脂肪をどんどん燃やす有酸素運動を行います。	16歳以上	50 50 50	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
フィットネス エアロビクス	有酸素運動で、音楽に合わせてながら気持ちよく全身運動します。	16歳以上の女性	30 30 30	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
はつらつ フィットネス	脂肪燃焼を促す有酸素運動を中心に「身体においしい」エクササイズを行います。	16歳以上	40 40 40	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
リフレッシュ ヨガ	呼吸で心と身体の調和をはかり、自分のペースで無理のないポーズでシェイプアップを目指します。	16歳以上	50 50 50	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
リラクゼーション ヨガ	呼吸法を重視し、全身をリラックスさせながら美しいスタイルを目指します。	16歳以上	40 40 40	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
ハワイアン フラ	ゆったりとしたハワイアンの中で、楽しく踊りながら美容と健康を保ち、ストレスの解消を目指します。	16歳以上の女性	50 50 50	総合体育館 格技場Ⅱ	5月～7月 9月～12月 1月～3月
モーニング ヨガ	呼吸で心と身体の調和をはかり爽やかな1日がスタート出来ます。	16歳以上	50 50 50	総合体育館 格技場Ⅰ	5月～7月 9月～12月 1月～3月

#### イ 体力増進事業

総合体育館のトレーニング室を利用し、基礎的な体力づくりが行えるマシンを使用したトレーニング講座を実施し、指導、アドバイスをを行い市民の健康維持並びに増進を図る。

ウ スポーツ・レクリエーション振興事業

スポーツを通じて交流を深めるため、各種スポーツ大会を実施する。

(ア) 各種スポーツ大会

野球・サッカーなど各種の大会を開催し、スポーツの振興を図る。

事業名	対象	人数	場所	時期
中学校軟式野球大会	中学生	450	野球場 向島多目的球場	4月・8月
スポーツ少年団野球大会	小学生	750	野球場 向島多目的球場	4月・9月
スポーツ少年団サッカー大会	小学生	100	陸上競技場	9月
スポーツ少年団空手大会	小学生	100	総合体育館 格技場 I	2月
都市区対抗駅伝競走大会	選抜選手	34	加古川河川敷	2月

(イ) 市長杯競技大会

県下各地から選抜チームを招いて大会を実施するなど、各種競技のレベルアップを図るとともに、スポーツを通じて交流を深めることを目的として実施する。

事業名	対象	人数	場所	時期
中学校ハンドボール大会	東播磨地区中学生	100	総合体育館	5月
卓球大会	東・北播磨地区選抜	140	総合体育館	7月
中学校・高等学校選抜柔道大会	県内中学生 県内高校生	700 1,500	総合体育館	12月 11月
中学校・高等学校選抜剣道大会	県内中学生 県内高校生	1,000 1,100	総合体育館	2月 11月
インドアソフトテニス大会	東・北播磨地区選抜	100	総合体育館	2月
バトミントン大会	東・北播磨地区選抜	100	総合体育館	3月