

さかいTAIKYO新聞

H27年

7月15日
発行

発行:(公財)坂井市体育協会

体協情報

丸岡体育館 改修工事予定

丸岡体育館が耐震工事の為、下記のとおり長期間利用できなくなります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力よろしくお願いいたします。

10/1(木)～3/31(木)

※工期によって変更あり

休館日のお知らせ

8/11(火)

三国花火大会の為、三国自治区体育施設は、午後5時以降休館となります。ご協力お願いいたします。

※雨天順延により変更有り。

平成27年度 後期抽選会

(11月～3月分)

9月8日(火)

※詳しい時間、場所については、各体育館へお問合せ下さい。



27年度

6月末までの利用人数

60,647人

※坂井市体育施設の利用人数



第10回坂井市民スポーツ祭総合開会式 記念トークショーを開催しました!



平成27年7月4日(土)に第10回坂井市民スポーツ祭総合開会式を開催し、「夢に向かって頑張る生徒たちと共に」と題して、丸岡高等学校サッカー部監督「小阪清吉」氏、元 FBC アナウンサー「中西夕季」氏による記念トークショーを開催しました。

小阪氏は、生徒一人ひとりのお箸の持ち方から積極的に指導され、サッカーの技術だけでなく一人の人間としても一人前になれるような教育をされていた話がとても印象的でした。また、丸岡高校時代のサッカーの思い出や選手権での快進撃の裏話などトークショーでしか聞けない話が満載で、「指導の際の着眼点が変わった」「失敗から得ることはたくさんあるということを知った」など、参加者された方もとても有意義な時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。



◎速く走る為の夏休み練習ドリル

1 正しい姿勢を身に付ける。

地面に寝ころび、背中をぴったり地面にくっつけて、なるべく隙間をなくします。腰、ひざ裏など浮かないように注意!この状態がまっすぐな状態です。この状態を覚えて立ちましょう。



2 スタートダッシュを決める!!

足の親指の付け根(母指球)に体重を乗せるイメージで走ると、自然と前傾姿勢になる為、勢いよくスタートをきる事ができます。

3 腕の振りは太鼓をたたくイメージで。

腕を大きく振ることが大事ですが、正面から見て左右にブレたりせずに、まっすぐに腕を振ります。その際、前に振る時は、手の親指の爪がアゴのあたりに来るように、後ろは腰の後ろあたりまでしっかり振り切りましょう。

4 最後まで走りきる!!

最後まで気を抜かず、ゴールよりも5mぐらい先まで走り切るようにしましょう。