

# さかいTAIKYO新聞

H27年

12月18日  
発行

発行:(公財)坂井市体育協会

## 体協情報

### 丸岡体育館の 改修工事について

福井国体の開催に向けて丸岡体育館が改修工事に入っております。6月からリニューアルオープンになりますので、ぜひご利用ください。

10/1 (木) ~ 5/31 (火)

※工事期間は予定です。

### 年末年始の休館日

12月29日 (火)

~  
1月3日 (日)

上記期間中は、申請、空き状況の問合せ等もすべて不可となります。

### 平成28年度

### 前期抽選会

(4月~10月分)

2月9日(火)

※詳しい時間、場所については、各体育館へお問合せください。

27年度

10月末までの利用人数

408,177人

※坂井市体育施設の利用人数

今年度もこの季節がやってきました!!

## なんちゃって雪合戦開催!!



今年度も2月21日(日)に「なんちゃって雪合戦大会」が開催されます。

今年度は、丸岡体育館が耐震工事のため、丸岡今福体育館での開催となります。いつもよりも狭いコートになるので、どのチームも優勝を狙えるチャンスです。上位チームには景品も用意していますので、ぜひお気軽に参加ください。みなさまの挑戦をお待ちしております。

日時：平成28年2月21日(日) 9時受付 9時30分開会式

会場：丸岡今福体育館

対象：小学校1~3年男女 **先着12チーム**

参加料：1チーム(6人) 1,000円

個人参加 300円

問合せ：66-8920 (体協丸岡支所)

※平日9時~17時



## ◎家で始める親子ふれあいトレーニング

~3歳から小学低学年向け~ ※広い場所で行いましょう

### 1 「足で破いてゴール」 足の指(足の裏)の強化!

新聞紙とゴミ箱を準備し裸足になり、新聞紙を足の指を使って破り、ゴミ箱に捨てます。ちぎるのが難しい場合は、丸めてもOKです。早くゴミ箱に捨てた方が勝ちになります。

### 2 「片足立ちどっちが上手」 バランス感覚を身に着けよう!

二人で向き合って両手を水平に伸ばし、片足を上げます。何秒たつことが出来るか一緒に数えます。2分以上できる場合はタオルを重ねて床に敷き、足元を不安定にしてチャレンジしてみましょう。いづれも片足だけではなく両足ともやってみましょう。

### 3 「お父さんの背中でロデオ気分」 バランス&体幹トレーニング

お父さんが四つん馬になり、その背中に子供が乗り、お父さんが軽く背中をゆすります。子どもは落ちないようにどれだけ踏ん張れるか。いざ挑戦!