

令和6年度 スポーツ教室

主催 一般財団法人 中標津町文化スポーツ振興財団

年長幼児

ちびっこスポーツスクール

日時 水慣れ
6/7(金)～7/5(金) 全5回
16:00～16:45

運動遊び
8/23(金)～9/6(金) 全3回
15:30～16:30

スケート
1/7(火)・8(水) 全2回
13:30～14:30

長ぐつホッケー
1/14(火)・15(水) 全2回
15:00～16:00

申込期間 4/19(金)～5/19(日)

対象 年長幼児 定員 40名
会場 温水プール、総合体育館、運動公園
参加料 6,500円

内容 全4種目の各種スポーツ遊びや運動を通じ、子ども達の総合的な動き作りに主眼を置き、発達段階に沿った基本動作を習得します。

種目
「水慣れ」…水に親しむ。
「運動遊び」…子ども達の発達発達段階にあった運動プログラムを提供し運動好きな子どもを育成。
「スケート」…スピードスケートの体験。
「長靴アイスホッケー」…ルールの中で協力し楽しむ。

年長児クラス 夏休み短期水泳教室

全2回
日時 7/31(水)～8/1(木)
10:15～11:00
申込期間 6/5(水)～7/14(日)

対象 年長幼児 定員 20名
会場 温水プール
参加料 1,200円

内容 水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらいます。顔つげができない、潜るのがやっとな子が主な対象です。

水慣れで水泳を楽しみたい年長さんの教室です!

小学生 夏休み短期水泳教室

全2回
日時 7/31(水)～8/1(木)
13:15～14:15
申込期間 6/5(水)～7/14(日)

対象 小学生 定員 20名
会場 温水プール
参加料 1,200円

内容 水慣れを通して水泳の楽しさを実感してもらいます。顔つげができない、潜るのがやっとな子が主な対象です。

短期集中で水泳の基本を学びます!

参加条件 顔つげができない子から潜ることが出来る子まで

小学1・2年生

夏のキッズ ベーシックスイム

全10回
日時 5/23(木)～7/25(木) 毎週木曜日
18:00～19:00
申込期間 4/11(木)～5/12(日)

対象 小学1・2年生 定員 30名
会場 温水プール 参加料 4,800円

内容 水泳の楽しさを体感すると共に、子どもたちの体力向上や今後取り組む運動やスポーツへのきっかけ作りを手助けします。泳力によるクラス分けを行うことで各クラスに対し効果的な指導を行います。
【目標:水慣れ・浮く・パタ足】

水泳の基本を学びたい方、水が怖くても大丈夫!

秋のキッズ ベーシックスイム

全10回
日時 9/24(火)～12/3(火) 毎週火曜日
18:00～19:00
申込期間 8/13(火)～9/13(金)

対象 小学1・2年生 定員 30名
会場 温水プール 参加料 4,800円

内容 水泳の楽しさを体感すると共に、子どもたちの体力向上や今後取り組む運動やスポーツへのきっかけ作りを手助けします。泳力によるクラス分けを行うことで各クラスに対し効果的な指導を行います。
【目標:水慣れ・浮く・パタ足】

水泳の基本を学びたい方、水が怖くても大丈夫!

はじめてのスケート教室

全2回
日時 12/24(火)～25(水)
13:30～14:30
申込期間 11/5(火)～12/10(火)

対象 小学生 定員 30名
会場 運動公園
参加料 2,000円

内容 スピードスケートの基本動作を学び、氷上を走れるようになる事や滑れるようになる事が目標です。

リンクの上を上手に歩きたい方、基本を学びたい方向けの教室です!

参加条件 初めてスケートを行う方やスケート靴で氷上を歩くのがやっとな方

レベルアップ スケート教室

全2回
日時 12/24(火)～25(水)
14:45～15:45
申込期間 11/5(火)～12/10(火)

対象 小学生 定員 30名
会場 運動公園
参加料 2,000円

内容 スピードスケートの基本動作を習得し、スムーズに滑れるようになる事やより速く滑る事が目標です。

リンクを速くスムーズに滑れるようになりたい方向けの教室です!

参加条件 スケート靴で氷上を走れる方や滑れる方

中学生以上

初心者 水泳教室

全8回
日時 5/14(火)～7/2(火) 毎週火曜日
19:00～20:00
申込期間 4/9(火)～5/9(木)

対象 中学生以上 定員 20名
会場 温水プール
参加料 高校生以上2,000円 中学生1,000円

内容 顔の付け方からゆっくり行きます。水が怖い方や水泳をはじめてみたい方へ水泳の第一歩をお手伝いします。

これから水泳を始めたい方、顔付けや潜る事が出来ない又は苦手な方はこの機会に始めてみませんか?

初級 クロール教室

全8回
日時 7/23(火)～9/10(火) 毎週火曜日
19:00～20:00
申込期間 6/5(水)～7/18(木)

対象 中学生以上 定員 20名
会場 温水プール
参加料 高校生以上4,900円 中学生3,400円

内容 クロールを泳げるようになるために必要な基本動作を「じっくり」「ゆっくり」行う教室です。

け伸びやパタ足が苦手な方、息継ぎが出来ない方、腕の動作が苦手な方におすすめの教室です!

※申込みについては総合体育館窓口で直接申込みください。

※各種スポーツ教室については、町内在住の方を対象としています。メ切後、定員に満たない教室については町外在住の方も申込み可能です。

※都合により上記日程や内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。

(変更等がある場合は、事前に広報誌やホームページなどによりお知らせ致します。)

※各種スポーツ教室において定員を大幅に超えた場合は抽選になる場合があります。

※各種スポーツ教室の受講料は、遊泳料(使用料)や保険料を含んだ金額となっております。

※自己都合による申し込み後のキャンセル返金はできません。

※各種スポーツ教室について質問がありましたら、総合体育館(0153-72-2316)へお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先 総合体育館 TEL 0153-72-2316



財団HP



youtube



体育館 facebook

未定 キッズ・ジュニアスポーツ 体験教室

スポーツ競技を体験し、少年団への入団のきっかけづくり

対象 未就学児～小学生

種目 スポーツ加盟団・少年団からの要望により開催します。

開催予定

なかしべつ チャレンジクラブ

いろいろなスポーツにチャレンジして好きなスポーツを見つけよう!

対象 小学生 種目 調整中

開催予定

リズムトレーニング教室 ～リズムに触れて体を動かそう～

リズム感を高め運動能力の向上を図りましょう!

対象 幼児～一般

講師 橋場俊輔氏 (リズムトレーニング協会インストラクター)

健康シリーズ

- ◆老若男女、誰もが無理なく楽しく実践できるトレーニングを提供し、生涯にわたって健康で豊かな生活を送る事が出来るようサポートします。
- ◆身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防を図り、健康で豊かな生活を送ることを目的とします

あおぞらウォーキング教室 ～楽しく歩こう～

日程 6/25(火)～7/9(火) 全3回
13:30～15:00 毎週火曜日
申込期間 5/17(金)～6/24(月)
対 象 一般成人 定 員 20名
会 場 総合体育館又は屋外 参加料 600円
内 容 老若男女誰でも気軽にできるウォーキング教室を実施し、効率的で楽しい歩行運動の為に、セルフストレッチやトレーニングを習得します。

なかなか健康なかしべつ いきいき体操教室

日程 8/23(金)～9/13(金) 全5回
10:30～11:30 毎週金曜日
申込期間 7/17(水)～8/22(木)
対 象 シニア世代 ※軽運動が可能な方 定 員 20名
会 場 総合体育館多目的室 参加料 600円
内 容 安心安全に筋力や柔軟性を高める体操。気軽に簡単にできる内容です。【全身の柔軟体操、椅子体操、手足を使った頭の体操、安全に出来るバランス運動 ※体力測定含む】

なかなか健康なかしべつ カラダスッキリ教室

日程 9/12(木)～10/3(木) 全5回
19:00～20:00 毎週木曜日
申込期間 8/6(火)～9/11(水)
対 象 一般成人 定 員 15名
会 場 総合体育館多目的室 参加料 1,300円
内 容 これから運動を始めたいという方向に向けた初級エクササイズ教室。まったく運動経験がない方も参加可能。運動強度は軽い内容です。【姿勢修正のストレッチ、体幹トレーニング、バランストレーニング 他 ※体力測定含む】

いきいき筋力トレーニング教室

日程 第1部10/2(水)～16(水) 各部全3回
11:00～12:00 毎週水曜日
申込期間 8/23(金)～10/1(火)
第2部12/5(木)～19(木)
11:00～12:00 毎週木曜日
申込期間 10/25(金)～12/4(水)
対 象 シニア世代 ※軽運動が可能な方 定 員 各部10名
会 場 総合体育館トレーニング室 参加料 600円
内 容 マシンを使って筋力トレーニングを行います。
【4名を1グループとして、トレーニング室内のマシン運動を中心に全身運動】

トレーニング入門「BIG3」

日程 1/8(水)～10(金) 全3回
10:30～11:30
申込期間 12/5(木)～1/7(火)
対 象 高校生～一般 定 員 10名
会 場 総合体育館トレーニング室 参加料 500円
内 容 ウェイトトレーニングを本格的に実施する方に、怪我をしない正しいフォームの獲得を目指します。【ベンチプレス、デッドリフト、スクワット】

いきいきアクティブ スポーツ教室

日程 1/30(木)～2/20(木) 全4回
10:30～11:30 毎週木曜日
申込期間 12/23(月)～1/29(水)
対 象 シニア世代 ※軽運動が可能な方 定 員 15名
会 場 総合体育館サブアリーナ 参加料 600円
内 容 昔遊びやニュースポーツなど無理のない運動をし、楽しく体を動かしたい方、新しい趣味を見つけたい方、いろいろなスポーツを楽しみましょう！
ながら体力の向上を目指します。仲間と楽しみながら、さまざまな運動にチャレンジします。【昔遊び、ミニテニス、ボッチャ、卓球 他】

サーキット トレーニング教室

日程 2/19(水)～3/12(水) 全4回
10:15～11:30 毎週水曜日
申込期間 1/7(火)～2/18(火)
対 象 一般成人 定 員 12名
会 場 総合体育館トレーニング室 参加料 1,600円
内 容 健康的にシェイプアップを行いたい方を対象に、30分程度のメニューで多くの体力要素の向上が期待できます。忙しい方、長いトレーニングが苦手な方はぜひ！
【全身持久力トレーニング、バランストレーニング、サスペンショントレーニング 他】

令和6年度 スポーツ大会&イベント

6月	第48回中標津バドミントン大会	6/16(日)
7月	第46回なかしべつ陸上カーニバル	7/28(日)
8月	第64回根室管内スポーツ交歓大会	8/25(日)
9月	第41回中標津町少年野球大会兼第43回少年王座決定戦	9/28(土)～29(日)
10月	第48回中標津町ソフトテニス大会	10/6(日)
	第10回なかしべつミニテニス大会	10/6(日)
	なかなか健康なかしべつ体力測定会	10/11(金)
	第56回中標津バレーボール大会	10/20(日)
	クロカン・ナカシベツ2024	10/27(日)
11月	第48回なかしべつスイミングフェスティバル	11/3(日)
12月	なかしべつチャレンジマラソン2024	11/17(日)
	根室管内親睦ミニテニス交流会	11/23(土・祝)
	第51回中標津町小学生バレーボール大会	11/24(日)
	なかなか健康なかしべつジュニア選手体力測定&成長期スポーツ検診	11/30(土)～12/1(日)
1月	第36回中標津ソフトバレーボール大会	1/26(日)
2月	第48回中標津町スピードスケート大会	2/1(土)
	第62回中標津町卓球大会	2/2(日)
	第18回なかしべつ長ぐつdeアイスホッケー大会	2/16(日)

※都合により上記日程や内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。
(変更等がある場合は、事前に広報誌やホームページなどによりお知らせ致します)

トレーナーによるコンディショニング指導

日程 通年 ※原則火・木
対 象 トレーニング室利用者 ※事前の予約が必要です
申込期間 4月～随時
会 場 総合体育館トレーニング室 参加料 評価・指導 2,000円 フォローアップ 500円
内 容 自身の身体の状態を知ることで必要なトレーニング方法を提供できる。誤ったトレーニング室の利用者を減らし、フォローアップ体制をより充実してプログラム実施の習熟度を高めます。
講師: スポーツ振興課職員

スポーツ選手・愛好者のためのコアパワーヨガCPY®

日程 調整中 全3回
対 象 高校生以上(個人) 定 員 各20名
会 場 総合体育館 参加料 1,100円(1回)
内 容 コアパワーヨガCPY®とは: ヨガを用いた自重トレーニング。医学的観点を軸にした機能的な3面動作を連続的にを行い、自身の姿勢・動作を制御できる身体づくりを目指します。スポーツ障害の予防、パフォーマンス向上に繋げるためのプログラムです。
※随時開催予定の教室です。最新情報は広報誌やホームページなどによりお知らせ致します

少年団・部活動 他

日程 通年/3回1セット
対 象 小学生～高校生(団体組織) 定 員 30名程度
会 場 各活動施設・総合体育館 参加料 300円(1人1回)【900円(3回)】
内 容 スポーツ現場への訪問により、指導者と密な情報交換が行えます。競技選手に対するスポーツ障がい予防・競技力向上に繋がるトレーニング方法を提供します。

毎月開催

トレーニング・ストレッチ講習

対 象 高校生以上 定 員 各2名
会 場 総合体育館トレーニング室 参加料 一般200円/高校生・65歳以上100円
申込メ切
実施当日の
午前中まで

① 初級トレーニング講習(マシントレーニング) 日程 14:00～14:45

内 容 トレーニングマシンの基本的な使い方の習得を目指します。

② 中級トレーニング講習(フリーウエイト) 日程 14:00～14:45

内 容 フリーウエイトの主要種目であるベンチプレス、スクワット、デッドリフトのフォーム獲得を目指します。

③ ポール運動講習(ストレッチポール) 日程 11:00～11:30

内 容 ストレッチポールを用いた基本運動の体験を行います。

※月に①②③1回ずつの開催となります。
詳細や日程については体育館内掲示またはFacebookなどでお知らせします。

財団賛助会員名簿

中標津町のスポーツ文化はたくさんのサポーターによって支えられています!!

〈令和6年3月末日 現在〉

(有)青山商会・(株)味のオーハシ・アド工芸・アビックラボ(株)・雨宮印刷(株)・AL SOK北海道(株)中標津営業所・(株)池下電設・居酒屋すし古都・居酒屋西陣・石川板金(株)
医療法人樹恵会石田病院・(株)板野印刷・(株)犬飼工務店・(株)今井設計・(有)イマジン (ハートフラワーチャーター)・(株)イマムラ・(株)岩谷電気商会・上野司法書士事務所
税理士法人オーレンス税務事務所・オキツ美容院・奥村工業(株)・オフィスプロダクト(有)・家具のほくしん(株)・(株)カードックスS&P・(株)カナモト中標津営業所・(有)兼良竹内金物店
(有)河亭・環境コンサルタント(株)・(株)協伸建設・(有)共立自工・協和総合管理(株)中標津営業所・釧路信用組合中標津支店・釧路地区自動車販売店協会中標津支部
(株)フレア・(株)ケイセイ中標津事業所・(有)ケー・エムサッシ・計根別農業協同組合・広栄メンテナンス(株)・高和設備工業(株)・(有)コスモサイエンス・(有)小林電気商会・小針土建(株)
小柳電機(株)・(有)今野電工・(有)坂脇機械店・佐々木テント(有)・三精テクノロジーズ(株)札幌営業所・三友舗道(株)・山洋建設(株)・(株)さんわ・(株)三和設備工業・三和シャッター工業(株)
(株)標津羊羹本舗・歯峰会中標津歯科診療所・事務サポート志学舎・(有)しもや新聞店・(株)寿宴・(株)須田建設・(有)スポーツ・ピア・清野建設(株)・釧根開発(株)
釧根地方石油業協同組合根室北部連合支部・大地みらい信用金庫中標津支店・第一宅建設(株)・大東エンジニアリング(株)・大和殿/光洋警備(株)・高部電気(株)・(株)館下印刷所
中央コンピューターサービス(株)・中央防災システム(株)中標津営業所・(株)津村測量設計・(有)テルイスports・(株)東武サウスヒルズ・(株)トータルサポート24・(株)トーヨーグランドホテル
呑食里・(有)マル五中尾書店・中標津コンクリート工業(株)・中標津地方魚菜(株)・(株)中標津町自動車学校・中標津町農業協同組合・(有)中標津乳販・(株)中標津炭炭所
(有)中標津保養所温泉旅館・(株)中標津まるせん・中標津林業(株)・中村興業(株)・(株)日建ハウジング・日東交通(株)・根室地区農業協同組合連合会連絡協議会・根室中標津空港ビル(株)
(株)ハタ建材・(有)端木工場・林ガーデン・(有)P&L企画・(株)ヒシサン中標津営業所・(株)ビジネスホテルさとう・(株)尾藤電気・廣木建設(株)・富貴庵・舟橋電装(有)・(有)プリンティングサトウ
フルテック(株)釧路支店・北栄建設(有)・北斗防災(株)・ほくねん(株)・北洋銀行中標津支店・(有)細谷設備・北海道銀行中標津支店・(有)北方産業・(有)ホテル開陽イン・ホテルビズイン
(株)前田電気・牧野建設(株)・(有)マルエー商事・(有)丸高マルタカ商事・(有)マルヨシ古川商店・(株)万両屋・三菱電機ビルソリューションズ(株)釧路営業所・(有)向峯塗装店・(有)守田葬儀社
守谷写真館・ヤマレンホンダ販売(株)・(株)山本商事・横内林業(株)・(有)よしや商事・酪農協販商事(株)・(株)和秀・(有)ワタナベ葬儀社
〈順不同・敬称略〉