

2011～2012 財団法人中標津町文化スポーツ振興財団 各種スポーツ教室及びスポーツ講習会一覧

■お問合せ先: 財団法人中標津町文化スポーツ振興財団 スポーツ振興課(中標津体育館[TEL0153-72-2316] / 中標津町温水プール[TEL0153-72-7001] / 中標津町運動公園[TEL0153-72-8003])

教室名		日程	時間	回数	定員	参加対象者	開催場所	受講料	教室内容	注意事項等	申込期間	
チビッコスポーツスクール ～可能性は無量大!～	日程選択	種目: スイミングⅠ 5月26日(木)～10月27日(木) / 木曜日	15:30～16:30	12回	60名	2012年 小学校入学予定者	中標津町温水プール	6,900円	●全4種目(水泳・基礎運動・スケート・長ぐつホッケー)の各種スポーツや遊び運動を通じ、子ども達の総合的な動き作りに主眼を置き、発育段階に沿った基本動作を習得します。また、能力や体力に応じた段階別指導を行い、スポーツや運動へ取り組む子ども達の可能性を引き出します。	●全4種目の複合教室となります。単一種目へのお申し込みは出来ませんのでご注意ください。 ●「スイミング」「スピードスケート」「長ぐつアイスホッケー」の3種目については、日程を選択してお申し込みが必要となります。各種目、二通りの日程から一つを選択しお申込下さい。(両日程都合が良い場合は申し込み時にお伝え下さい) ●定員を大幅に超えた場合は抽選会又は人数調整の為、他日程への変更等をお願いする場合があります。その場合は事前に申込者へご連絡いたしますのでご協力をお願いします。 ●スイミング種目に限り、スイミングキャップを主催者で用意いたします。その他各種目で必要なものは各自でご用意下さい。(持物等は受講決定後にお知らせいたします。)	4月1日～5月10日	
	—	種目: スイミングⅡ 6月2日(木)～11月10日(木) / 木曜日	15:30～16:30	12回								中標津体育館 中標津町運動公園球技場
	—	種目: 基礎運動 11月15日(火)～11月29日(火) / 毎週火曜日	15:00～16:00	3回								中標津町運動公園 アイスホッケー場
	日程選択	種目: スピードスケートⅠ 2012年1月10日(火)・11日(水) / 火・水曜日	9:30～10:30	2回								中標津町運動公園 アイスホッケー場
	日程選択	種目: スピードスケートⅡ 2012年1月10日(火)・11日(水) / 火・水曜日	10:45～11:45	2回								中標津町運動公園 アイスホッケー場
キッズサッカー教室 ～決める! キッズストライカー!～	—	2012年2月25日(土)	10:00～12:00	1回	30名	5歳以上の未就学児童	中標津体育館	1,000円	●サッカーを通じ多くの幼児期の子ども達に身体を動かす事の爽快さやスポーツの素晴らしさを体感します。	●父方の方も一緒になってサッカーを楽しむプログラムも組まれております。上靴を持参の上起こして下さい。	1月7日～2月13日	
	「キッズ」ベーシックスイム(前期) ★第1ステージ: 水なんか怖くない! ★第2ステージ: チビッコスイマーの誕生!	5時コース	4月27日(水)～7月20日(水) 毎週水曜日	17:00～18:00	12回	30名	小学1・2年生	中標津町温水プール	4,600円	●水遊びや水泳の基本動作を通じて、水泳の楽しさや素晴らしさを体感すると共に、子ども達の体力向上や今後取り組む運動やスポーツへきっかけ作りを手助けします。また、目標をひとつずつクリアしていくことで、挑戦する勇気や積極性を養います。	●前期教室の5時コースと6時コースの重複申込又は参加は出来ません。(両時間帯都合が良い場合は申し込み時にお伝え下さい) ●後期教室の5時コースと6時コースの重複申込又は参加は出来ません。(両時間帯都合が良い場合は申し込み時にお伝え下さい)	3月13日～4月13日
6時コース		4月27日(水)～7月20日(水) 毎週水曜日	18:00～19:00	12回	30名	小学1・2年生	中標津町温水プール	4,600円				
「キッズ」ベーシックスイム(後期) ★第1ステージ: 水なんか怖くない! ★第2ステージ: チビッコスイマーの誕生!	5時コース	9月7日(水)～11月30日(水) 毎週水曜日	17:00～18:00	12回	30名	小学1・2年生	中標津町温水プール	4,600円	●水遊びや水泳の基本動作を通じて、水泳の楽しさや素晴らしさを体感すると共に、子ども達の体力向上や今後取り組む運動やスポーツへきっかけ作りを手助けします。また、目標をひとつずつクリアしていくことで、挑戦する勇気や積極性を養います。	●前期教室をお申込の方でも、後期教室への重複申込又は参加は可能です。但しその場合、後期教室に初めて参加する新規申込者が優先的に受講決定となります。(定員数から新規申込者を引いた人数が重複参加者が受講可能な人数枠となります。重複参加者が多数申込された場合は、抽選会を実施し受講者を決定いたします。)	7月14日～8月24日	
	6時コース	9月7日(水)～11月30日(水) 毎週水曜日	18:00～19:00	12回	30名	小学1・2年生	中標津町温水プール	4,600円				
飛び込み教室 ～スタートの達人!～	—	9月2日(金)～9月16日(金) 毎週金曜日	19:00～20:00	3回	30名	小学生以上	中標津町温水プール	中学生以下 [1,200円] 高校生以上 [2,200円]	●飛び込みの基本動作を習得し、自己の記録向上を図ります。	●参加条件: 4泳法のどれかで25m以上の泳力を有する者	7月14日～8月24日	
はじめてのスケート ～勇気を出して踏出そう! 初めの一步～	—	2012年1月10日(火)～11日(水) 火・水曜日	13:30～14:30	2回	30名	小学1～6年生	中標津町運動公園 アイスホッケー場	1,300円	●スピードスケートの基本動作を学び、氷上を走れる様になる事や滑れる様になる事を目標とする教室です。	●参加条件: 初めてスケートを行う子やスケート靴で氷上を歩くのがやっとな子	11月11日～12月21日	
レベルアップスケート ～目指せ! 氷上の帝王!～	—	2012年1月10日(火)～11日(水) 火・水曜日	15:00～16:00	2回	30名	小学1・2年生	中標津町運動公園 アイスホッケー場	1,300円	●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を目標とした教室です。	●参加条件: スケート靴で氷上を走れる子や滑れる子	11月11日～12月21日	
ファーストスイミング ～スイムのきっかけはココ!～	—	5月31日(火)～7月26日(火) 毎週火曜日	19:30～20:30	8回	20名	高校生以上	中標津町温水プール	4,300円	●これから水泳を始めたい! 始めたばかりで泳げない! ...そんな方にお勧めの教室です。「ゆっくり」「じゅくり」水慣れから始めます。	●教室参加者への特典: 教室初回日から利用可能な「財団会員証(2ヶ月無料遊泳券)」をプレゼントいたします。	4月7日～5月17日	
初級クロール教室 ～スイムを通じた健康づくり～	午前コース	5月17日(火)～7月5日(火) 毎週火曜日	10:30～11:30	8回	20名	一般	中標津町温水プール	4,300円	●クロールの基本動作を中心とした教室です。健康作りや運動不足、主婦の方にお勧めです。	●教室参加者への特典: 教室初回日から利用可能な「財団会員証(2ヶ月無料遊泳券)」をプレゼントいたします。	4月7日～5月9日	
	夜間コース	8月2日(火)～9月27日(火) 毎週火曜日	19:30～20:30	8回	20名	高校生以上	中標津町温水プール	4,300円	●クロールの基本動作を中心とした教室です。「らくに」「楽しく」泳げるようになる為の教室です。	●教室参加者への特典: 教室初回日から利用可能な「財団会員証(2ヶ月無料遊泳券)」をプレゼントいたします。	6月11日～7月21日	
3泳法水泳教室 ～ステップアップスイム～	—	10月4日(火)～11月22日(火) 毎週火曜日	19:30～20:30	8回	20名	高校生以上	中標津町温水プール	4,300円	●更なるステップアップを目指している方にお勧めです。クロール以外の泳法(背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の基本動作が学べます。	●教室参加者への特典: 教室初回日から利用可能な「財団会員証(2ヶ月無料遊泳券)」をプレゼントいたします。 ●参加条件: 4泳法のどれかで15m以上の泳力を有する者	8月6日～9月16日	
スポーツテーピング講習会 ～2011年度 スポーツ開拓事業～	—	5月21日(土)	19:00～21:00	1回	100名	スポーツ実践者や指導者並びにテーピングに興味のある方	中標津町総合文化会館 [コミュニティホール]	1,000円 (材料費)	●スポーツテーピングは関節の動きを制限して競技中の不安を取り除き、さらにけがの予防と再発を防ぎます。しかし筋肉や関節は運動によって様々な動きをする為、正しく行わないと逆効果になることもあります。この講習会では専門家と一緒に、実際にテープを巻きながら、正しいスポーツテーピングの巻き方を実践します。	●詳細については、開催要項にてご確認ください。(開催要項は開催日が近くなってから体育施設等にて周知します)		
スポーツ栄養学講演会 ～2011年度 スポーツ開拓事業～	—	2012年3月17日(土)	19:00～21:00	1回	100名	栄養学に興味のある方	中標津町総合文化会館 [コミュニティホール]	無料	●正しい健康・栄養情報の習得と身体の仕組みを理解することにより、今後のパフォーマンス向上とサポート方法、身体改善方法を学びます。	●詳細については、開催要項にてご確認ください。(開催要項は開催日が近くなってから体育施設等にて周知します)		

※ 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、事前に広報誌や施設ポスターへの掲示、新聞掲載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、遊泳料及び保険料を含んだ金額となっております。

※ テーピング講習会及びスポーツ栄養学講演会について、開催日が予定となっております。開催日等が確定次第、詳細を周知いたします。

※ 上記の各種スポーツ教室に関して質問などがありましたら、各種スポーツ教室開催場所等へお気軽にご連絡下さい。