



みどり彩り
明日へのつながり

緑区制50周年記念

緑区体育協会創立50周年記念 スポーツイベント

令和元年

11月17日(日) 9:15~15:30

申込不要・参加無料

室内履きをお持ちください

@ 緑スポーツセンター

スタンプラリーと
景品、お菓子
もあります★



緑区キャラクター「ミドリん」

目からウロコ
これが本当のラジオ体操！
日本一のラジオ体操講師来場
ラジオ体操参加者は9:15集合！



キャプテンわん
(C)ゆず華・(公財)横浜市体育協会



講師 岡本 美佳先生

プロフィール

出身地 神奈川県

経歴 1996年日本女子体育大学 体育学部卒業

同年 NHKテレビ・ラジオ体操 指導者(～現在)

メッセージ

みなさん、楽しみながら身体を動かしていますか？『継続は力なり！』ですが、楽しかったり、効果が感じられなければ体操も継続は難しいものです。3日坊主を何回繰り返して頂いても構いません。3ヶ月、3年、30年と続けることで、心身ともに笑顔の多い毎日を過ごしていきましょう。巡回やイベント、講習会、どこかでご一緒に体操できる事も楽しみにしています。

【主催】緑区体育協会

【共催】横浜市緑スポーツセンター

【後援】緑区役所



アシスタント 五日市 祐子先生

プロフィール

出身地 岩手県

経歴 2011年東京女子体育大学体育学部卒業

同年 NHKテレビ・ラジオ体操 アシスタント

(～現在)

メッセージ

”みんなの体操20周年”のこの年に、皆さんと一緒に体操ができることを楽しみにしています。笑顔でがんばりますので是非ご覧ください！

スポーツ体験種目

時間・会場	種目	内容
11:00~13:00 第1体育室	バドミントン	2コートを使って講師相手に3分間交代でラリーをします
	卓球	①初心者指導エリアでゆっくりラリーを続けます ②卓球マシーンを相手にラリーをします ③フリースペースは自由練習です
	キッズコーナー	マットや跳び箱などを使った子どもサーキット広場を行います(小さいお子さんは保護者同伴でご参加ください)
	ゲートボール	ゲートボールの基礎(ゲート通し、ボールタッチ、スパーク打撃)を練習し、ミニゲームをします
11:00~12:30 第2体育室	ショートテニス (硬式・ソフトテニス)	3コートに6人が入りスタッフと約2分間ショートテニスをします
12:30~14:00 第2体育室	バレーボール	少女バレー親善試合の観戦をお楽しみください
13:00~15:00 第1体育室	陸上	①基本動作~歩き・もも上げ、ステップ ②ラダー使用~前の動き、走り③ミニハードル使用~短い間隔・少し長めの走り④チューブを使いフォーム作り
	パワーリフティング	木製ベンチプレス台を使ってベンチプレス体験をします。子どもや女性も体験できます。
	サッカー	【楽しいサッカー教室】①ボールコントロール ②キックの面白さ(高得点を狙う) ③仲間とゲームをする楽しさを体験します
	野球・ソフトボール	ティー上にセットされたボールを打ちます
14:00~15:30 第2体育室	バスケットボール	未経験者からちびっ子までフリースローの体験してみたい人、参加をお待ちしています
11:00~15:00 第3体育室	剣道	【試し切り】①竹刀を使って競技補助員2人が広げた新聞紙を切ります②2組で行い審判が上手に切れた方を勝ちと宣言します③スタッフが安全を確保します
	スキー	①スキー用具(スキー板、くつなど)とパネル展示②ビデオでスキーの楽しさを鑑賞していただきます
	ハイキング	①登山の道具(くつ、リュックなど)を展示 ②登山マニュアルを配布します

【会場】 緑スポーツセンター

【所在地】 横浜市緑区中山1-29-7

【交通】 中山駅北口(JR横浜線・横浜市営地下鉄)から徒歩3分

※有料駐車場がありますが、駐車可能台数が少ないので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



【問合せ先】 緑区体育協会 事務局 (火曜・木曜 14:00~17:00)

TEL ; 045-932-0835 FAX ; 045-932-0836