

ア ゴ ラ

# AGORA

～アゴラとは古代ギリシャの公共広場のことです。この紙面が皆さんの情報の広場となることを願って名付けました～

## ゆめ半島 千葉国体 2010<sup>+</sup>

平成22年9月25日(土)～10月5日(火)の間、千葉県で第65回国民体育大会(ゆめ半島千葉国体)が開催されます。松戸市では、フェンシング競技と自転車競技の2種目開催されます。

### 自転車競技(トラック・レース)

●会期  
平成22年9月27日(月)～  
9月30日(木)

●会場  
松戸競輪場  
トラックレースは、「タイム・トライアル」、「スプリント」、「ポイント・レース」などの種目があり、特に「トラックレースの華」といわれているスプリントでは、選手のスピードとテクニックで観客を魅了します。



### フェンシング競技

●会期  
平成22年10月2日(土)～  
10月5日(火)

●会場  
松戸運動公園体育館 競技場

フェンシングは、「フルーレ」、「エペ」、「サーブル」の3種類があり、素早い動きから繰り出される、激しくも優雅な剣さばきは見ごたえ十分で、張り詰めた緊張感が伝わってきます。

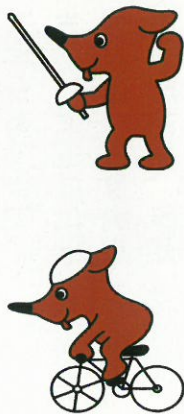


### リハール大会

リハール大会として「第62回全日本フェンシング選手権大会」を開催します。

●期日  
平成21年12月24日(木)～12月27日(日)

●会場  
松戸運動公園体育館 競技場



国体関係で不明な点がございましたら、ご連絡ください。  
■国民体育大会担当室  
☎330・0575



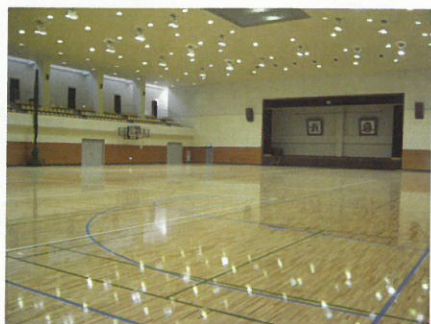
松戸運動公園体育館外観  
(フェンシング競技会場)

## 松戸運動公園がリニューアル

5ヶ月間改装工事中だった体育館が4月から再オープンします。綺麗になった体育館を利用しにきませんか？

### 競技場（バスケットコート2面）

全面新しい床になり、天井、壁が綺麗になり、とても明るく屋内スポーツには大変適した競技場になりました。



ぜひ、みなさんも利用してみてください。

### 小体育室

皆さんからの要望が多かった鏡を、壁に取り付けました。ここで、スポーツ教室も多く開催されています。



### 多目的室

いままで、マットが敷いて

ありましたが、板張りに変わりました。



### 卓球室（卓球台9台）

天井、壁、床を塗り替え、卓球の玉が見えやすいようになりました。



### その他の施設

体育館には、写真で紹介した以外にもトレーニング室、弓道場もあります。

また、武道館には、柔道場、剣道場、多目的室、会議室、和室があり、屋外には、陸上競技場、ナイターも楽しめる軟式野球場、夏期オープンの屋外市民プールがあります。

#### ◆おすすぬポイント◆

武道館前の芝生では、お弁当をひろげている家族を多く見かけます。お弁当を持って運動公園でピクニックは、いかがですか？

春には、陸上競技場のまわりの桜がとても綺麗に咲いています。



#### ◆おしらせ◆

陸上競技場は、改修工事のため4月1日～9月17日までご使用できません。

大変ご迷惑を、おかけしますが、よろしくお願い致します。

NEWSポーツ  
『フリngo』を楽しもう！

★フリngoとは？

ドイツ発祥のニュースポーツとしてヨーロッパでブレイクし、近年注目を集めています。

首にかけてクロスでラケットのようにボールを弾いてキャッチボール。誰でも手軽に出来るので、世代を超えた交流を深めるのにも効果的です。また、場所を選ばず、体育館や公園、ビーチでも遊べて楽しさいっぱい！  
公式ルールもあり、ネットを張って対戦も出来ます！



☆人気急上昇中のフリngo！  
松戸でブレイクする日も近い！



※基本動作はバレーボールのレシーブに似ています。

★フリngoの楽しみ方

①クロス

ラケット代わりになるもので、水着のように伸縮性があり、軽いので持ち運びにも便利です。

②ボール

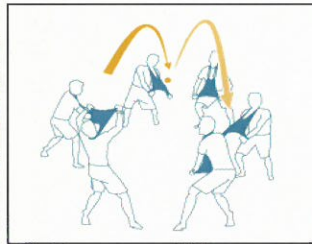
ピンポン玉より一回り大きなサイズ。ゴム製で弾力があり、屋外でも楽しめる重さになっています。

◎基本動作

右図のように、クロスを中心に張り、バレーボールのような形でボールを弾きます。



初めての私達でも簡単に出来ました



リフティン  
グしながら  
リレーなど、  
自由なルールで手軽に楽しむことができます。

◎ルール

シングルスはバドミントンのように、ダブルスはビーチバレーのようなかたちでラリーを楽しめます。

また、左図のように円を作り、ボールを落とさないようキャッチボールを続けたり、

松戸市スポーツ少年団

現在松戸市では53の青少年スポーツ団体が少年団に登録しており、各種目別の活動の他にも、全体事業としてバーベキュー大会や、レクリエーションを行う親睦大会などのイベントを行っています。

○お問い合わせ

松戸市スポーツ少年団事務局  
TEL 047-363-9241

～登録種目～

軟式野球
ソフトボール
サッカー
ミニバスケットボール
バレーボール
テニス
ソフトテニス
バドミントン
卓球
空手
剣道
少林寺拳法
合気道



みんなで楽しく親睦大会

スポーツ教室

平成20年度、市では「男性のびのびストレッチ教室」、「レディース・ヨガ教室」、「女性らしくストレッチ教室」、「キッズ☆ヒップホップダンス教室」、「リラククス・ヨガ教室」を運動公園体育館で、「ファミリーストレッチ教室」を柿ノ木台公園体育館で開催しました。

今回は、育児中の女性が、もっと運動に参加できるように保育ありの教室を2つ企画してみました。

「レディース・ヨガ教室」と「リラククス・ヨガ教室」です。どちらの教室も応募が多数あり、育児中の女性も体を動かし、ストレス発散や健康維持に役立ちました。



また「キッズ☆ヒップホップダンス教室」を初めて企画してみました。子供達の、キラキラした目が印象的でした。



「食事」の話をして頂きました。

教室を通して、「からだを動かすことの楽しさ」や、「食の大切さ」など、いろんなことを学んで欲しいと思います。

食育についても、引き続き栄養士、歯科衛生士を招き、子ども達にも「運動と

平成21年度スポーツ教室

市では平成21年度、各世代に分かれた6つの教室を予定しています。

- さわやかウォーキング教室
- らしくストレッチ教室
- リラククス・ヨガ教室
- キッズ☆ヒップホップダンス教室
- 骨盤ストレッチ教室
- ファミリーストレッチ教室

申し込みについては、随時「広報まつど」でお知らせいたします。詳細はスポーツ課までお問合せください。(連絡先は表紙参照)ご参加お待ちしております。



やってみよう！ エクササイズ。

ウォーキング前後に最適なアキレス腱のストレッチです。無理のない範囲で行ってみましょう。



- ① 正座の状態から左脚だけ立てる
- ② 胸で立てたひざを押しながら、上体を前に倒していく
- ③ 反対の脚も同様に

※ アキレス腱が、伸びているのを感じながらゆっくり行う