

平成23年度 たかおか スポーツカレンダー



(財)高岡市体育協会

〒933-0044 高岡市古城 1-8

(高岡市民体育館内)

TEL: 0766-26-5225

FAX: 0766-26-5210

[平成23年3月作成]



◆スポーツイベント

月	日	曜日	行事名	会場
4	29	金	第57回前田杯ソフトテニス大会 (中学)	スポーツコア
	29	金	第57回前田杯バレーボール大会 (中学)	竹平記念体育館 高岡市内中学校体育館
5	8	日	市民年齢別ソフトボール大会	スポーツコア 多目的広場
	15	日	市民ビーチボール大会	竹平記念体育館
	21	土	富山県スポーツフェスタ 総合開会式	富山県総合体育センター
	27~29	金~日	第6回高岡市民体育大会 中学の部	高岡市内
	28~29	土~日	第20回富山県民スポーツ・レクリエーション祭	県内一円
6	4~6	土~月	富山県高等学校総合体育大会	県内各会場
	4~19	土~日	第46回高岡地区中学校選手権大会	高岡地区(各会場)
	12	日	市民ソフトバレーボール大会	万葉スポーツセンター
	18~19	土~日	北信越高等学校体育大会	県内5競技
	25	土	第6回高岡市民体育大会 総合開会式	高岡市民体育館
	26	日	第6回高岡市民体育大会 中心会期	市内一円
7	2~3	土~日	第21回富山県スポーツ少年団競技別 総合交流大会 中心会期	県内一円
	9~24	土~日	第49回富山県中学校総合選手権大会	県内各会場
	30~31	土~日	第64回富山県民体育大会 中心会期	富山地区
	31	日	華齡にサマーフェスタ in Takaoka	高岡市民体育館
	27~8/20	水~土	全国高等学校総合体育大会夏季大会	東北ブロック
8	4~5	木~金	第32回北信越中学校総合競技大会	富山県
	17~25	水~木	全国中学校体育大会	近畿ブロック
	26~28	金~日	第33回北信越国民体育大会	長野県

月	日	曜日	行事名	会場
9	10~24	土~土	第41回高岡地区中学校新人大会	高岡地区(各会場)
	11	日	第57回前田杯ソフトテニス大会 (一般)	前庭庭球場
	11	日	第57回前田杯バレーボール大会 (一般)	高岡市民体育館 竹平記念体育館
	15	木	第90回高岡市小学校連合運動会	城光寺陸上競技場
	18	日	市民ソフトボール大会	富大芸術学部G 県工業技術センターG
	25	日	スポ・レク高岡2011	竹平記念体育館他
10	1	土	富山県中学校駅伝競走大会	県総合運動公園 陸上競技場
	1~11	土~火	第66回国民体育大会本大会	山口県
	30	日	市民グラウンド・ゴルフ大会	スポーツコア 芝生広場・多目的広場
11	6	日	市民女性バレーボール大会	万葉スポーツセンター
	13	日	第29回県駅伝競走大会	富山~高岡
	20	日	第31回高岡万葉マラソン	城光寺運動公園発着
12	4	日	高岡市スポーツ少年団大会	高岡市民体育館
1	4	水	新春武道稽古始め	県営高岡武道館他
	15	日	市民フレッシュテニス大会	高岡市民体育館
	28~2/17	土~金	第67回国民体育大会冬季大会	愛知県・岐阜県
2	19	日	市民ラジボール卓球大会	高岡市民体育館
	26	日	市民ボウリング大会	高岡スカイボウル
	(未定)		第7回高岡市民体育大会スキー競技会	極楽坂スキー場

◆土曜っ子スポーツチャレンジ

高岡市内の小学生を対象に、運動の基本を中心としたメニューを提供します。いろいろな学校からの参加があり、楽しく遊びながら身体を動かすので、学校をこえて友情の輪が広がります。

	第1期 「走る、とぶ、投げる運動」	第2期 「水に親しむ運動」	第3期 「からだや道具を使った運動」
内容	走る、とぶ、投げるなど、運動の基本を軸としたメニュー (例: 陸上、ミニラグビーなど)	水に親しむことを軸としたメニュー (例: 泳法指導、水中レクリエーションなど)	回転やバランス動作、道具(ボールやラケット)を使った基本動作を軸としたメニュー (例: 室内サッカー、ビーチボール、畳の上の運動など)
期日	①4/23(土) ②5/7(土) ③5/14(土) ④5/28(土) ⑤6/18(土) ⑥6/25(土) 予備日: 7/2(土)	①8/20(土) ②9/10(土) ③9/17(土) ④9/24(土) ⑤10/15(土) ⑥10/22(土)	①12/3(土) ②12/10(土) ③1/14(土) ④1/21(土) ⑤2/4(土) ⑥2/18(土)
回数	6回	6回	6回
時間	9:00~11:00【2時間】	9:00~11:00【2時間】	9:00~11:00【2時間】
会場	城光寺陸上競技場	長慶寺室内プール	高岡市民体育館 県営高岡武道館
対象	市内に在住する小学生 【1~6年生】	市内に在住する小学生 【1~6年生】	市内に在住する小学生 【1~6年生】
定員	150名	140名	120名
参加料	3,000円【保険料を含む】	3,000円【保険料を含む】	3,000円【保険料を含む】

※申込方法など詳細につきましては、期ごとにチラシを作成し、4月初旬・7月中旬・11月初旬頃に学校を通して配布しますので、ご参照ください。

◆かんたん体操指導者研修会

高岡市内において、地域で体操を指導する機会のある人を対象に、準備体操やストレッチ体操などの指導法を伝授します。

日時: 平成23年4月28日(休)
午後7時~8時30分

会場: 高岡市民体育館

対象: 高岡市内において、地域(校下)で体操を指導する機会のある方・関心のある方

内容: 【講義】準備体操・整理体操の必要性、指導する際の注意点

【実技】ストレッチ、リズム体操など

定員: 50名

受講料: 無料

持ち物: 内履きシューズ、タオル、水分補給用飲料

指導者: (財)高岡市体育協会指導員

申込・問合せ先: (財)高岡市体育協会
(上記記載)

※都合により予定を変更することがありますので、ご了承ください。

◆スポーツ教室

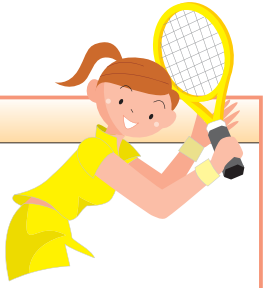
・参加人数が一定数に満たない場合は、教室の開講を中止または延期することがあります。
 ・詳細は、市広報「市民と市政」をご覧ください。
 ・特に明記のない場合、対象者は一般男女です。

財高岡市体育協会
 〒933-0044 高岡市古城1-8
 TEL:0766-26-5225

No.	教室名	期日	曜日	時間	会場	受講料	回数	定員	指導者
-----	-----	----	----	----	----	-----	----	----	-----

運動をつづけよう！ ヘルシーコース

原則として、1年を通して運動を続けられる教室です。
 テニスは4ヶ月ごと、その他の種目は3ヶ月ごとの更新となります。
 定員に空きがある場合、更新時に新規受講生を募集します。詳しくは、会場にお問い合わせください。



□テニス (レベルに合わせて楽しみましょう！)									
1	テニス中級 (月)	4/4~3/26	月	10:00~12:00	スポーツコア (12月からは竹平記念体育館)	10,000円/4ヶ月	45	10	テニス公認指導員
2	テニス初級 (月)	4/4~3/26	月	13:00~15:00		10,000円/4ヶ月	45	10	
3	テニス初心者~中級 (水)	4/6~3/28	水	10:00~12:00		10,000円/4ヶ月	44	20	
4	テニス初級 (水)	4/6~3/28	水	13:00~15:00		10,000円/4ヶ月	44	10	
5	テニス初級 (木)	4/7~3/29	木	10:00~12:00		10,000円/4ヶ月	44	10	
6	テニス中級 (金)	4/1~3/23	金	10:00~12:00		10,000円/4ヶ月	39	10	
7	テニス初級 (金)	4/1~3/23	金	13:00~15:00		10,000円/4ヶ月	39	10	
□エアロビクス (有酸素運動の基本です。脂肪を燃やしてメタボを予防しましょう！)									
8	らくらくエアロ (月)	4/11~3/26	月	10:30~11:30	竹平記念体育館 多目的室	5,000円/10回	40	15	エアロビクス 公認指導員
9	エンジョイエアロ (月)	4/11~3/26	月	19:00~20:00		5,000円/10回	40	15	
10	エンジョイエアロ (木)	4/14~3/15	木	13:30~14:30		5,000円/10回	40	15	
11	nani Aloha (フラエクササイズ)	4/11~3/26	月	13:30~14:30		5,000円/10回	40	15	
□ヨガ (基本的なポーズをゆっくりなめらかにいきます。)									
12	ヨガ (月)	4/4~3/26	月	14:30~15:30	高岡市民体育館会議室	5,000円/10回	40	15	ヨガ研究所指導員 体育協会専門員
13	ヨガ (水)	4/6~3/14	水	10:30~11:30	竹平記念体育館 多目的室	5,000円/10回	40	15	
14	ヨガ (木)	4/7~3/15	木	19:00~20:00		5,000円/10回	40	15	
□かんたんストレッチ&ウォーキング (ウォーキングで脚力をきたえ、ストレッチで身体をほぐします。健康づくりに最適です！)									
15	かんたんストレッチ&ウォーキング	4/8~3/16	金	10:00~11:30	高岡市民体育館(古城公園)	2,500円/10回	30	15	体育協会専門員
□3B体操 (ボール、ベル、ベルダーを使って身体を気持ちよく動かす体操です。)									
16	3B体操 (火)	4/5~3/13	火	14:00~15:30	高岡市民体育館	4,000円/10回	40	20	3B体操公認指導員
17	3B体操 (木)	4/7~3/15	木	14:00~15:30		4,000円/10回	40	20	
□太極拳 (深い呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし、心と身体を無理なく鍛練します。)									
18	太極拳 (水)	4/6~3/14	水	13:30~15:00	竹平記念体育館 多目的室	5,000円/10回	40	20	県武術太極拳連盟指導員
19	太極拳 (金)	4/8~3/23	金	10:30~12:00		5,000円/10回	40	20	

運動をはじめよう！ リフレッシュコース

「とりあえず〇回！」の期間設定なので、はじめての方でも安心です。
 高岡市体育協会加盟団体の専門の指導者がレベルに合わせて指導しますので、レベルアップ間違いなしです。



□テニス (初心者から中級までレベルに応じて指導しますので、初めての方でも大丈夫です！)									
20	テニス初心者~中級 (早朝)	4/10~6/5	日	7:00~8:30	スポーツコア	5,000円	8	40	テニス協会指導員
21	テニス初心者~中級 (夜間)	1/14~3/3	土	19:00~21:00	高岡市民体育館	6,000円	8	30	
□弓道 (道具はお貸ししますので、気軽に参加してみませんか?)									
22	弓道	5/24~7/12	火・金	19:00~21:00	高岡市営弓道場	5,000円	15	15	弓道連盟指導員
□フレッシュテニス (スポンジボールを使ったテニスです。)									
23	フレッシュテニス	9/20~11/8	火	19:00~21:00	高岡市民体育館	4,000円	8	20	フレッシュテニス連盟指導員

子どもの頃から運動を！ チャレンジコース

子どもの頃からさまざまな運動を経験し、得意なものを伸ばしましょう！
 集団で活動しますので、コミュニケーション能力も自然と身につきます。
 原則として、「うんどう大好き」は3ヶ月ごとの更新となります。



□うんどう大好き (走る・とぶ・投げるといった基本動作や、集団で遊ぶ楽しさを身につけます。) ※年中・年長児対象です。									
24	うんどう大好き	5/18~12/7	水	17:00~18:00	高岡市民体育館	5,000円/10回	20	20	体育協会専門員
□ジュニアビームライフル (光線銃で10m先にある的を目標けて射撃します。) ※小・中・高生対象									
25	ジュニアビームライフル (前期)	4/30~6/11	土	14:00~16:00	県営高岡武道館	3,000円	6	10	ライフル射撃協会指導員
26	ジュニアビームライフル (後期)	9/3~10/22	土	14:00~16:00	県営高岡武道館	3,000円	6	10	
□ジュニアバドミントン (バドミントンの基礎からゲームまで楽しめます。) ※小学1~3年生対象									
27	ジュニアバドミントン	8/10~8/25	水・木	19:00~21:00	高岡市民体育館	2,500円	5	16	バドミントン協会指導員
□ジュニア新体操 (なわ、フープなどの手具を使って楽しく踊りましょう！) ※小学1~3年生女子									
28	ジュニア新体操 (前期)	5/13~7/1	金	19:30~20:30	高岡市民体育館	3,000円	6	20	体操協会指導員
29	ジュニア新体操 (後期)	10/14~11/25	金	19:30~20:30	高岡市民体育館	3,000円	6	20	
□ジュニアバレーボール (バレーボールの基礎からゲームまで楽しめます。) ※小学1~6年生対象									
30	ジュニアバレーボール	5/12~6/9	木	19:00~21:00	竹平記念体育館	2,500円	5	20	バレーボール協会指導員