ダンスパーティー開催

令和元年９月１４日（土）栄区体育協会事業として、今回初めてダンスパーティを開催しました。

栄区ダンススポーツ連盟の主管により栄区体育協会事業として今回初めて開催し、140 名の方々が参加され、栄区体育協会事業として楽しいいひとときを過ごすことができました。

スポーツ安全対策分科会企画講習会

令和元年１０月１４日（月・祝）栄区セーフコミュニティスポーツ安全対策分科会が企画主催でウォーキング講座が開催されました。

美しい歩き方と健康ウォーキング 10 ヶ条

1.目線を下げない（水平に）
2.おなかをかるく引き上げる
（ﾊﾞｽﾄｱｯﾌﾟ・ﾋｯﾌﾟｱｯﾌﾟ・ｳｴｽﾄｼｪｲﾌﾟ）
3.つま先を上げてカカト着地（転倒予防）
4.膝と膝を軽くすりあわせる（O 脚改善）
5.垂直バランスで立つ・歩く（ｽﾀｲﾙｱｯﾌﾟ）
6.歩幅は肩幅基調で（スマートな歩き）
7.足裏を均等に使う（足冷え・ムクミ解消）
8.肩と腰とひざの 3 点が一直線上にのる
（肩こり・腰痛・ひざ痛改善）
9.「人」文字を描くイメージで(ﾊﾞﾗﾝｽの確認)
10.脚の付け根、腕の付け根をみぞおち付近に意識する（脚を長く見せる歩き方）

出展：NPO 法人　ウォーキング研究所

令和元年度賛助会員・広告募集

当協会では、協会の活動趣旨にご賛同いただける企業・団体・個人の方の賛助会員ならびに広告を募集しています。
《賛助会員》　問合せは　財務委員会　小野（090-3919-2793）
☆企業・団体　5,000 円／口　☆個人　1,000 円／口

《広告》　問合せは　広報委員会　石坂（080-3480-2992）
一枠（４㎝ 9.3 ㎝）　3,000 円

令和元度企業･団体･専門部賛助会員（個人省略）(五十音順･敬称略)

■　栄区体育協会を応援しています。

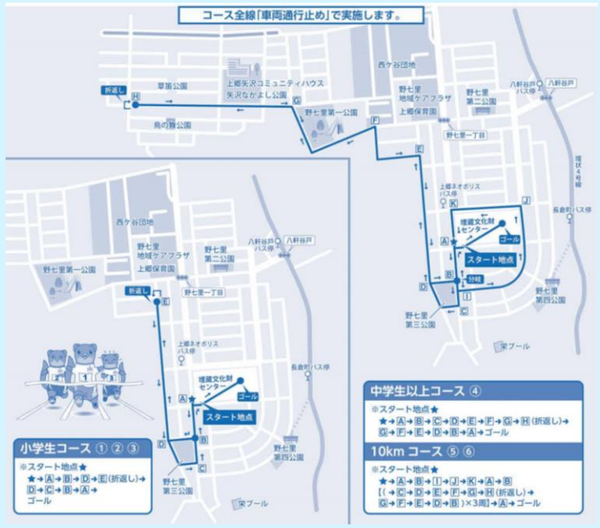
居酒屋あかしや	石川歯科医院	㈱金子コンクリート
鎌倉自動車学校	ケアポート･田谷	さくら鍼灸整骨院
サンブリッジテニスクラブ	㈱シーケン	㈱信光社
湘南モノレール㈱湘南ボウル	セサミスポーツクラブ大船	そば処深山
中華レストラン松月	二和印刷㈱	株式会社　花実
メルヘン地球市民プラザ店	横浜元大橋郵便局	横浜市栄スポーツセンター
㈲よろい	ラック港南台テニスガーデン	リハビリケア湘南かまくら
若竹クリニック		
横浜市栄弓友会	栄区ウォーキング協会	栄区剣道連盟
栄区サッカー協会	栄区ソフトテニス連盟	栄区ソフトボール協会
栄区ﾀｰｹﾞｯﾄ･ﾊﾞｰﾄﾞｺﾞﾙﾌ協会	栄区ダンススポーツ連盟	栄区テニス協会
栄区バドミントン協会	栄区ボウリング協会	栄区野球協会

体育協会だより
はつらつ
みんなで楽しい体力づくり
健康で明るい活力あるまちづくりをめざします

冬季号　令和元年１１月
発行　栄区体育協会
TEL・FAX045･896･4208
編集　広報委員会

第 30 回栄区民ロードレース大会

令和２年１月１１日（土）
※雨天決行、荒天中止



埋蔵文化財センター周辺をコースにした第３０回栄区民ロードレース大会が１月１１日（土）に行われます。参加者の皆様は日頃の練習の成果を十分発揮し、ケガをしないよう走ってください。
実施種目は以下の６種目あります。(申込は終了しました。)

種　　目	定　員
① 1.5km 小学５・６年生コース 同上保護者コース含む	３００人
② 1.5km 小学３・４年生コース 同上保護者コース含む	３００人
③ 1.5km 小学１・２年生コース 同上保護者コース含む	３００人
④ 3.5km 中学生以上コース	１５０人
⑤ 10ｋｍ高校生以上健脚コース	６５０人
⑥ 10ｋｍシニアコース	５０人

主催：栄区民ロードレース大会実行委員会・横浜市栄区
主管：栄区体育協会・栄区スポーツ推進委員連絡協議会

第１０回　てくてくウォーク栄
《栄区の石仏、石塔を見て歩く》

第１０回てくてくウォーク栄　実施要項

開催日：令和元年１２月１日（日）
集合（スタート・ゴール）：本郷台駅前公園
集合受付時間：午前８時から　スタート：午前９時
参加費：大人 400 円
　　小学生　100 円（小学２年生以下保護者同伴）
申込：チラシ用紙（栄スポーツセンター他施設に有り）
　住所氏名 TEL 年齢（小学生は明記）
　〒247-0005　横浜市栄区桂町 279-29 栄スポーツセンター内栄区体育協会てくてくウォーク栄係宛
　栄スポーツセンター受付脇ポストへ投函でも OK
コース
〈14km コース〉：本郷台駅前公園～小菅ヶ谷～笠間～長尾台～田谷～千秀公園（昼食）～金井～いたち川～本郷台駅前公園
〈7km コース〉　：本郷台駅前公園～小菅ヶ谷～笠間～長尾台～いたち川～本郷台駅前公園
主催：てくてくウォーク栄実行委員会
主管：栄区体育協会　後援：横浜市栄区
協力：栄区スポーツ推進委員連絡協議会・栄区青少年指導員協議会・栄スポーツセンター
　栄区子ども会連絡協議会・栄交通安全協会
　栄区社会福祉協議会・笠友紀行会
　さかえ歩け歩けの会