



げんき  
いっぱい!

# 文スポだより

～だれもが「する」「みる」「まなぶ」「ささえる」スポーツやしお～

<NO.4>  
編集・発行  
市民活力推進部  
スポーツ振興課  
048(996)5126

## 秋のスポーツ教室の募集が始まります！！

### ランニング&ジョギング

全6回：3000円



ランニングフォームの基礎作り

マラソンシーズンが始まります！経験者の方もこれから始めようかと考えている人も、気軽に走ってみませんか？

<主なメニュー>

- ・フォーム作り
- ・フォームの動画解析
- ・個人のレベルに合わせたペース走やインターバル走

初心者歓迎!!

### ヘキサスロン

全1回：1部(親子):1000円  
2部(児童):500円



エアロケットで投げるフォーム作り

大人気!!

ミス/スポーツ(株)提供のプログラムです。楽しく「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作を身につけます。

<主なメニュー>

- ・25m走
- ・エアロケット投げ
- ・ソフトハンマー投げ
- ・マルチハードル

### 幼児体操

全6回：1800円



マットにしがみついて基礎体力強化

楽しい!!

詳しくは広報9月10日号またはホームページで!!

跳び箱やマット、ボールなどの器具を使い、「調整力」を発達させるための動き作りの基礎となる、多種多様な体操を行います。

### 親子体操

全6回：3000円



フーフーフのトンネル

一緒に!!

跳び箱やフーフ、ボールなどの器具を使い、音楽にあわせてダンスなど、親子で身体を動かします。

#### 応募方法

参加申込書(文化スポーツセンター、エイトアリーナまたは市ホームページで入手)に参加費を添えて9月13日から9月29日までに、文化スポーツセンター(受付=午前9時~午後5時)へ

### でもルールが... という方に!

日本ラグビー協会では「超・初級編」と題してルール解説の動画を配信しています。ラグビーを初めて観る人にも分かりやすく解説されていますので、ぜひご覧ください。



二次元コードを  
読み込んで  
ください。

#### サモア

(世界ランキング16位)

<特徴>  
ハードランナーとハードタックラーが揃い、どこからでもトライが取れる。

<日時>  
10月5日(土)  
19:30~

<場所>  
豊田スタジアム

強敵

#### ロシア

(世界ランキング20位)

<特徴>  
力強いセットプレーと高い攻撃力を誇る。

<日時>  
9月20日(金)  
19:45~

<場所>  
東京スタジアム

開幕戦

#### スコットランド

(世界ランキング7位)

<特徴>  
世界最初のテストマッチを行った伝統のあるチーム。ひたむきで堅実なフルスタイル。

<日時>  
10月13日(日)  
19:45~

<場所>  
横浜国際総合競技場

ライバル

#### アイルランド

(世界ランキング2位)

<特徴>  
2018年最優秀選手・チームオブ・ザ・イヤーを総なめ。優勝候補の一角。

<日時>  
9月28日(土)  
16:45~

<場所>  
小笠山総合運動公園エコパスタジアム

優勝候補

対戦する国について紹介します。

### ラグビーワールドカップが開幕

いよいよ9月20日(金)にラグビーワールドカップが開催されます。

### 祝・国体出場権獲得!

7月20日(土)、7月21日(日)に千葉県小見川ポート場で開催されたボート競技国民体育大会関東ブロック大会において、八潮高校3年佐藤花音さん(八潮出身)が少年少女シングルスカルに埼玉選抜として出場し、2着となり、9月28日(土)から開催される「いきいき茨城ゆめ国体2019」への出場権を獲得しました。



以下、国体に向けた佐藤さんの意気込み「埼玉県代表としての自覚と誇りを持ち、全力で戦ってきます。応援よろしくお願いします。」

### スポーツ振興課からのお知らせ

「エイトアリーナの休館について」  
令和元年10月から空調設備工事のため平日の利用を停止します。終了時期は分かり次第お知らせします。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

### 9月のトレーニング室予定

#### 休室日

19日(木) メンテナンス日

#### 講習日

18日(水) 13時半~15時半

※講習中は講習優先とし、機器の使用等をご遠慮いただく場合がございます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。