

わくわくなんたんプロジェクト 「スポーツ体験会」

南丹市スポーツ推進委員は、市のスポーツ事業等の企画運営を行い、市民の生涯スポーツ活動推進や市民の健康増進を図る役割を担っています。

「体力測定」では、運動するきっかけ作りと日々の運動の成果を測定することで、どれだけ、体力維持できたのかを実感していただき、継続的に体を動かすことの大切さを知っていただきます。来年2月の測定の際に「各種イベント」と「講座」を開催させていただく予定ですので、たくさんのご参加をお待ちしております。

日時	場所	イベント名
8月10日(土)	すぱーく園部	モルック体験会
8月25日(日)	南丹市役所	運動前の体づくり・ケア講座
10月12日(土)	すぱーく園部	モルック体験会
10月13日(日)	園部海洋センター	体操・各種トレーニング体験会
10月26日(土)	園部海洋センター	ヨガ体験会
※10月未定	南丹市役所	運動前の体づくり・ケア講座
※2月未定	園部小学校	体力測定

Nantan Sports

○南丹市 HP に随時イベント情報を更新しています。

○上記以外の日程でイベント開催希望団体様は、派遣申込書をご提出ください。

【イベント HP】 【派遣事業 HP】



当イベントは、健幸ポイント対象事業です。
参加することで50ポイント付与されます。

ポッチャ体験会



ヨガ体験会



リズムトレーニング体験会



～スポーツ体験会内容～

モルック体験会

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ（kyykkä）というゲームを元に Lahden Paikka 社（当時 Tuoterengas 社）によって 1996 に開発されたスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

- ①モルック…投げる棒のことをモルックという。下手投げで行うのが基本。
- ②スキttl…木製のピン。モルックを投げてスキttlを倒す。

運動前の体づくり・ケア講座

皆さんの体は、ゆがんでいませんか？体がゆがんだまま運動をすると、更にゆがみが増していきます。運動前に体を整える（ゆがみを減らす）ことで、自分本来の能力が発揮できやすくなり、ケガの防止につながります。

≪講座内容≫【1】自分の体をチェック→①姿勢・ゆがみ（肩、骨盤、足の長さなど）②足裏アーチ（土踏まず、足の大きさ、指の動き）③筋力テスト（腕、足）【2】3種類のエクササイズで体・足裏アーチ・筋力を整えゆがみを減らす【3】再度体の変化をチェック

体操・各種トレーニング体験会

様々な年代に応じた自宅でもできる筋力トレーニングやストレッチ体操などを紹介します。また、音楽に合わせてジャンプやステップを踏みリズム感を養うことで、各種スポーツのパフォーマンス向上につながるトレーニング方法も体験していただきます。ご要望があれば、皆様が活動されているサロンやサークル、各種スポーツ団体などにおいてもこれらのトレーニングを開催しますので、一度体験会に来てみてください。

ヨガ体験会

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。

心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。ヨガは深い呼吸を行いながら、全身を使ったポーズをとるエクササイズ。筋力を強化する効果があり、また、ストレッチ効果によって身体のゆがみが改善されます。身体の外側だけでなく、体内のさまざまな不調を改善、気持ちのバランスもととのっていくといわれます。