

スポーツ三川

2

2月1日発行

Sports MIKAWA

上手に滑ることができました！

三川町子ども・町民スキー教室

1月19日（日）、湯殿山スキー場において、三川町スキークラブ指導のもと「第50回三川町子ども及び町民スキー教室」が行われました。当日は、快晴で雪質もよく、参加した子どもたちはぐんぐん上達。午前中からリフトに乗り、思う存分スキーを楽しむことができました。



三川町スポーツ協会事業

三川町ダブルス卓球大会

- 【日 時】 3月2日（日）午前9時～
- 【会 場】 町民体育館
- 【種 目】 フルオープンの部（小・中・高・一般）
※ペアの組み合わせは自由です。
※参加チーム数により、試合方法を決定します。
- 【参加料】 無料
- 【対 象】 町内在住・在勤者
（小学生以上可）
- 【締 切】 2月21日（金）
- 【申込み】 テオトルで申込用紙を受取り、必要事項
を記入のうえ提出してください。

※大会参加者は、3月1日（土）午後7時～町民体育館で、無料で練習できます。体育館に入って、卓球関係者にお声掛けください。



冬の運動前は 準備運動を念入りに！

冬は身体が冷えて硬くなり、運動の際怪我のリスクが高まります。寒い時期に一番多い怪我が「肉離れ」と言われています。また、関節も硬くなっているため急な運動は捻挫や脱臼を起こしかねません。

また、寒い場所での活動は、体温の低下を防ごうとして血管が収縮し血圧が上昇します。血圧の上昇は心臓にも負担をかけ、狭心症や心筋梗塞など、心臓疾患の原因にもなります。

怪我や疾患を防止するには、運動前にしっかり身体を温めることが必要ですので準備運動を入念に行うことを心掛けましょう。



みかわスポーツクラブ ボウリング交流大会

日 時：2月7日（金）
 受付開始：午後5時30分～
 ゲーム開始：午後6時00分
 会 場：鶴岡市「ヤマデボウル」
 参 加 費：会員：1,500 円 会員外：2,000 円
 （参加費は、当日ご持参ください。）
 締 切：2月4日（火）町民体育館まで。
 ☆一人2ゲームの合計スコアで順位を決定。
 ☆貸靴代は各自でお願いします。



三川町グラウンド・ゴルフ協会

令和7年度会員募集について

三川町グラウンド・ゴルフ協会は、令和7年度の会員を募集しています。
 グラウンド・ゴルフは、専用のクラブ・ボールを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を競うスポーツです。高度な技術を必要とせず、ルールも簡単なことから初心者でもすぐに取り組みます。
 毎週月・水・金曜日の午後1時からかっぱつ広場（冬期間はアスレなの花）で練習していますので、気軽に見学・体験に来てください。

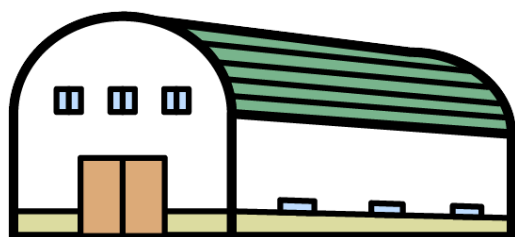
- 【年会費】：① 3,200 円（2,000 円＋保険料 1,200 円）
 ② 3,850 円（2,000 円＋保険料 1,850 円）65 歳未満（S35.4.2 以降生まれ）
 ③ 2,000 円 保険に加入しない方

3月20日（木）まで年会費を添え、担当理事へ申し込みしてください。



定期的に体育施設を ご利用になりたい方へ

4月以降、体育施設を定期的に利用希望の場合、継続・新規に関わらずスポーツ団体の「登録申請書」の提出が必要ですので、「定期使用申込書」と併せて期日までテオトルへ提出してください。
 お問い合わせは、三川町教育委員会教育課社会教育係（テオトル）までお願いします。
 ・登録申請書等提出期日 2月 10日（月）



スポーツ三川への情報提供を お待ちしております！

スポーツ三川に掲載する記事を募集しています。各種体育団体の事業や各小中学校単位で出場した大会、また小学生から社会人の方で個人的に出場した大会での活躍を掲載しています。

毎月20日頃までテオトルに各種大会等の情報をお寄せください。

※紙面の都合上、内容を編集させていただくことがありますので、ご了承ください。

