

みえ広域スポーツセンターだより

H26年度第21号 (2014.09.01)

第130号

♣9月1日 (誕生石) タンザナイト
(石言葉) 誇り高き人



2021年
三重で国体開催

先月ぐらいから「記録的大雨」「経験のない大雨」という言葉をよく耳にします。つい先ほどまで晴れていたのに急に暗くなり、雷・大雨！ということがあります。外出中はぐれぐれも気を付けてくださいね。



【志摩自然学校の紹介】

恵まれた豊かな自然と風土を先生として、地域の特性を生かした自然体験プログラムを提供します。海（シーカヤック、ウォーターボール、カニ漁など）、里山（サイクリングガイドツアーなど）などのフィールドでの志摩の歴史、文化など地域固有の資源や人とのふれあい、それに旬のものを題材とした四季を感じる様々なプログラムを体験していただけます。

《通年催行プログラム》

- ◆英虞湾エコツアーシーカヤックツーリング
- ◆NWWA (R) ウォーターボールde自然体験
- ◆ビーチコーミング&クラフト体験
- ◆志摩の国ガイドウォーキング
- ◆MTBサイクリングガイドツアー
- ◆故郷味わい体験クッキングスクール
- ◆自然染め体験

《オプションツアー》

- ◆真珠の里BBQランチツアー
- ◆奥志摩シーカヤック&ツーリング
- ◆シーカヤック&自然染め体験
- ◆シーカヤック&サイクリング

《期間限定プログラム》

- ◆英虞湾カニ漁体験
- ◆スノーケリング体験スクール
- ◆ディンギーヨット&スクール
- ◆スキューバダイビング体験&スクール
- ◆パドルボート&スノーケリング

《団体様向け情報》

- ①英虞湾シーカヤック体験
 - ②サーフィン体験教室
 - ③シュノーケル体験教室
 - ④ともやまウオークラリー
 - ⑤海ほたる観察
 - ⑥自然染め体験
 - ⑦シェルクラフト体験
 - ⑧座禅又はヨガ教室
 - ⑨海女さんふれあい体験
 - ⑩フラダンス体験教室
- ※①～⑤は野外プログラム、
⑥～⑩は室内プログラムです。



住 所 : 志摩市大王町波切2199
営 業 時 間 : 9時～17時
料 金 : 体験プログラムによって料金は異なります。電話、ホームページにてご確認ください。
問 合 せ 先 : 志摩自然学校 〒517-0603志摩市大王町波切2199ともやま公園内
TEL : 0599-72-1733 FAX : 0599-72-1736
mail : webmaster@shima-sg.com

詳しくは、志摩自然学校のホームページをご覧ください。

(<http://www.shima-sg.com/>)

【レク式体力チェック指導者講習会のお知らせ】

幼児の運動能力チェックから高齢者の体力チェックまで各年代に応じた体力チェックを体感！！

■レク式体力チェック種目

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| ①(柔軟性)着座体前屈 | …股関節や体幹の柔軟性 |
| ②(敏捷性)10m障害物歩行 | …敏捷性、調整力、足首の柔軟性 |
| ③(平衡性)ファンクショナルリーチ | …下肢と体幹とでバランスよくからだを支える機能 |
| ④(筋力)タオル絞り | …握力・腕や体幹の筋力 |
| ⑤(肺機能)ストロー | …呼吸・肺機能 |
| ⑥(総合力)ツェ・ステップ | …下肢や体幹の筋力、バランス、柔軟性などの総合的な体力 |

開催日時：平成26年9月14日（日） 13：00～16：00（資格希望者は17：00まで）
 会場：三重県総合文化センター 第1ギャラリーB（津市一身田上津部田1234）
 内容：レク式体力チェックについて及び体験、指導員講習会（16時～17時）
 講師：渡辺 耕司氏（レク式体力チェック考案者、（一社）新潟県レクリエーション協会専務理事）
 対象者：17歳以上で内容に関心のある方
 定員：30名
 参加費：無料 ※普及指導員登録には1000円必要
 申込締切：平成26年9月5日（金）
 申込方法：添付の申込書に必要事項を記入の上、三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送でお申込みください。
 申込先：一般社団法人三重県レクリエーション協会事務局
 〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内
 TEL：059-246-9800 FAX：059-246-9801 メール：mie-rec@zvtv.ne.jp

詳しくは、添付書類をご覧ください。

【スポーツ施設の紹介⑧（多気町・明和町・大台町・玉城町・南伊勢町・度会町・大紀町）】

県内にはたくさんのスポーツ施設がありますので、各市町ごとに紹介していきます。
是非、ご利用ください。

市町	施設名	施設内容
多気町	勢和台スポーツセンター	軟式野球場（ソフトボール場）、テニスコート
多気町	勢和東体育館	体育館
多気町	多気スポーツ公園	軟式野球場、テニスコート（フットサル兼用コート）
多気町	多気町農業者トレーニングセンター	体育館（アリーナ、卓球場、トレーニング場、会議室）
多気町	多気町農林漁業者健康増進施設（勢和体育館）	体育館
明和町	明和町テニスコート	テニスコート
明和町	明和町総合グラウンド	運動広場
明和町	明和町総合体育館	体育館（柔剣道場）、テニスコート
大台町	ふれあい会館多目的広場	多目的グラウンド
大台町	大台町B&G海洋センター	体育館、艇庫、ゲートボール場、多目的広場
玉城町	玉城町営プール	屋外プール（50m）
玉城町	玉城町総合グラウンド	多目的グラウンド、テニスコート
玉城町	玉城町体育センター	体育館
南伊勢町	南伊勢町総合グラウンド	多目的グラウンド、テニスコート
南伊勢町	南伊勢町町民グラウンド	運動広場
南伊勢町	南勢体育センター	体育館、トレーニング場
度会町	宮リバー度会パーク遊水プール鏡	屋外プール（25mプール、幼児プール、流水プール、溪流プール、ウォータースライダー、ロックスライダー）
大紀町	大宮町山村広場	運動広場
大紀町	ふれあいの里テニスコート	テニスコート
大紀町	サイクリングターミナル体育館	体育館
大紀町	地域交流センター	体育館
大紀町	大内山B&G海洋センター	体育館 上屋付プール（25m×6、幼児用プール）

【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 スポーツ推進局 スポーツ推進課 企画・地域スポーツ推進班（鈴鹿市駐在）
 〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669番地（鈴鹿スポーツガーデン内）
 TEL:059-372-3519 FAX:059-372-3518 E-mail:m-kouiki@pref.mie.jp
<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/tiiki/kouiki.htm>

