

# 令和5年度 市民スポーツ教室

## 「何か一つやろう体力づくり！」～新しい生活様式で～

市民のみなさんにもっとスポーツに親しんでいただくために各種スポーツ教室を開設致します。  
体力づくりはもちろん、仲間づくりにもちよっと積極的にスポーツに挑戦してみませんか。

- ◆ 主 催 米沢市教育委員会 ・ 一般財団法人米沢市スポーツ協会
- ◆ 感 染 対 策 ・新型コロナウイルス感染防止対策を講じて実施します。
- ◆ 申 込 方 法 申込書に受講料を添えて、希望コースに申し込んでください。
  - ・ 4月3日（月）より受付を始めます。（申込時：マスク対応をお願いします。）
  - ・ 受付時間は月～金の午前9：00～午後5：30までになっています。
  - ・ 電話及びFAXでの受付は行っていません。
  - ・ 4月14日（金）申込締め切りとします。（コロナ対応準備のため）なお、人気種目（ソフトテニス等）は抽選となりますのでご了承ください。
- ◆ 問 合 せ ・ 申 込 一般財団法人米沢市スポーツ協会事務局（米沢市営体育館内）  
TEL 0238-33-9008
- ◆ 受 講 料 各コースごと異なりますので裏面の一覧表にてご確認ください。（傷害保険料含む）
- ◆ 参 加 上 の 注 意 事 項 ①別紙に該当する場合は、無理をせず参加をしないようにお願いします。  
②15分前までに集合し、検温と体調チェックリストの提出をお願いします。  
③運動に適した服装でご参加ください。  
④対象者以外の参加は、他の参加者の迷惑になりますのでご遠慮ください。  
⑤各コース参加者は、下記の用具をご持参ください。
  - \* 硬 式 テ ニ ス ・ ・ ・ ・ ・ 硬式テニスラケット、テニスシューズ
  - \* 弓 道 ・ ・ ・ ・ ・ 無し（用具は準備します。） 靴下着用
  - \* ニュースポーツ ・ ・ ・ ・ ・ 屋内用シューズ
  - \* ソフトテニス ・ ・ ・ ・ ・ ソフトテニスラケット、テニスシューズ
  - \* バドミントン ・ ・ ・ ・ ・ バドミントンラケット、シューズ
  - \* ラージボール ・ ・ ・ ・ ・ 卓球ラケット（貸出可）、シューズ、タオル  
受付時マイラケットある方は持参
- ◆ 持 ち 物

キ リ ト リ

希望コース	コース
ふりがな	
氏 名	(男 ・ 女)
生 年 月 日	昭和・平成 年 月 日生 ( 歳)
住 所	
電 話	
受講回数	初めて受講                      2回目                      回目

## 《令和5年度市民スポーツ教室開設一覽》

コース名	対象・定員	受講料	会場・時間	期 間 (5~10回)		内 容
卓球 ラージボール	成人一般 男・女 40名	1,000円	市営体育館 AM10:00~12:00	5/11木、5/18木 5/25木、6/1木 6/8木、6/15木 6/22木、6/29木 7/6木、7/13木		フットワーク・ベンホルダー・シェイクハンド フォアハンド打法・ルールの解説、多球打ち サーブ・レシーブ・バックハンド打法 ツッツキ・ルールの解説・審判の仕方 シングルス等ゲーム形式の練習
ソフトテニス	成人一般 男・女 35名	1,000円	多目的屋内運動場 PM7:30~9:30	5/13土、5/20土 5/27土、6/10土 6/15木、6/22木 6/29木、7/6木 7/13木		初心者と経験者に分かれ、それぞれのクラスに応じて基本からゲームまで行います。 各種ストロークの基本練習、 サーブ・レシーブ・ゲーム等
ニュースポーツ & ストレッチで 健康づくり	成人一般 男・女 30名	前期・後期 各500円	市営体育館 AM10:15~12:00	前期 5/10水 5/17水 5/24水 5/31水 6/7水	後期 10/4水 10/18水 10/25水 11/1水 11/8水	ストレッチ・バランスボール(全回) ビーチボールバレー シャフルボード ゲームとボールあそび ペタンク ソフトバレーボール など
硬式テニス	成人一般 男・女 40名	1,000円	多目的屋内運動場 AM10:00~12:00	5/9火、5/16火 5/23火、5/30火 6/6火、6/13火 6/20火、6/27火 7/4火、7/11火		初級・中級・上級に分かれての練習、 基本練習、ラリー、ネットプレー、 フォーメーション等 終盤には練習試合
バドミントン	成人一般 男・女 32名	1,000円	市営体育館 PM7:00~9:00	5/19金、5/21日 5/28日、6/9金 6/11日、6/18日 6/23金、6/25日 7/2日、7/14金		基本スウィング 基本打ち、ノック等の 基本練習 ゲーム(ダブルス)
弓道	成人一般 男・女 20名	1,000円	市営弓道場 PM7:00~9:00	8/22火、8/24木 8/26土、8/29火 8/31木、9/2土 9/5火、9/7木 9/9土、9/12火		道場の入退場・歩き方・姿勢 基本動作 射法八節 的前練習等 総仕上げ

※開講式は各コースとも、1回目の講習の際に各会場にて行います。