

# 令和6年度 市民スポーツ教室

「何か一つやろう体力づくり！」



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、仲間づくりにもちょ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
- ◆ 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1日（月）より受付を始めます。
  - ・ 受付時間は月～金の午前9：00～午後5：00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。
  - ・ 定員になり次第締め切らせていただきます。
  - ・ ソフトテニスは抽選の為、4月19日（金）で申込を締め切らせていただきます。

なお、ソフトテニスは抽選となりますのでメール・FAXでの受付も可能です。  
後日結果をスポーツ協会よりお電話いたしますので、受講料をご持参ください。
- ◆ 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/Fax: 0238-33-9008 mail: y-taikyo@ms5.omn.ne.jp
- ◆ 受 講 料 各コースごと異なりますので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講習時間15分前まで集合ください。
  - ②運動に適した服装でご参加ください。
  - ③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。
  - ④各コース参加者は、下記の用具をご持参ください。
- ◆ 持 ち 物
  - \* ラージボール . . . . . 卓球ラケット（貸出可）、屋内用シューズ、タオル  
受付時マイラケットある方は持参
  - \* 硬 式 テ ニ ス . . . . . 硬式テニスラケット、テニスシューズ
  - \* 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
  - \* 弓 道 . . . . . 無し（用具は準備します。） 靴下着用

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 6 年度市民スポーツ教室開設一覧》

| コース名                            | 対象・定員               | 受講料            | 会場・時間                     | 期 間（10回）                                                             |                                                    | 内 容                                                                                                    |
|---------------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卓球<br>ラージボール                    | 成人一般<br>男・女<br>40 名 | 1,000円         | 市営体育館<br>AM10:00～12:00    | 4/25木、5/2木<br>5/9木、5/16木<br>5/23木、5/28火<br>6/6木、6/13木<br>6/20木、6/27木 |                                                    | フォア打ち・ツッツキ・ストップ<br>基本ルール説明・フットワーク<br>ショート・バックハンド・サーブ・レシーブ<br>カット・カット打ち・シングルス・3球目攻撃<br>ダブルス審判・練習・ダブルス試合 |
| 硬式テニス                           | 成人一般<br>男・女<br>40 名 | 1,000円         | 多目的屋内運動場<br>AM10:00～12:00 | 5/7火、5/14火<br>5/21火、5/28火<br>6/4火、6/11火<br>6/18火、6/25火<br>7/2火、7/9火  |                                                    | 初級・中級・上級に分かれての練習、<br>基本練習、ラリー、ネットプレー、<br>フォーメーション等<br>終盤には練習試合                                         |
| ニュースポーツ<br>&<br>ストレッチで<br>健康づくり | 成人一般<br>男・女<br>30名  | 前期・後期<br>各500円 | 市営体育館<br>AM10:15～12:00    | 前期<br>5/8水<br>5/15水<br>5/22水<br>5/29水<br>6/5水                        | 後期<br>10/2水<br>10/9水<br>10/16水<br>10/23水<br>10/30水 | ストレッチ・バランスボール（全回）<br>ビーチボールバレー<br>シャフルボード<br>ゲームとボールあそび<br>ペタンク<br>ソフトバレーボール など                        |
| ソフトテニス                          | 成人一般<br>男・女<br>35 名 | 1,000円         | 多目的屋内運動場<br>PM7:30～9:30   | 5/11土、5/18土<br>5/25土、6/1土<br>6/8土、6/13木<br>6/20木、6/27木<br>7/4木、7/11木 |                                                    | 初心者と経験者に分かれ、それ<br>ぞれのクラスに応じて基本から<br>ゲームまで行います。<br>各種ストロークの基本練習、<br>サーブ・レシーブ・ゲーム等                       |
| バドミントン                          | 成人一般<br>男・女<br>32 名 | 1,000円         | 市営体育館<br>PM7:00～9:00      | 5/17金、5/19日<br>5/24金、5/26日<br>6/9日、6/16日<br>6/21金、6/23日              |                                                    | 基本スウィング<br>基本打ち、ノック等の<br>基本練習<br>ゲーム（ダブルス）                                                             |
| 弓 道                             | 成人一般<br>男・女<br>20 名 | 1,000円         | 市営弓道場<br>PM7:00～9:00      | 8/20火、8/22木<br>8/24土、8/27火<br>8/29木、8/31土<br>9/3火、9/5木<br>9/7土、9/10火 |                                                    | 道場の入退場・歩き方・姿勢<br>基本動作<br>射法八節<br>的前練習等<br>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。