

FITNESS and SPORTS PRIME

季刊誌プライム 2018秋号

暑い夏が終わり、
スポーツの秋がやって来る。

特集

悲願のB1昇格へ

熊本ヴォルターズ 2018-2019SEASON 開幕

その他のトピックス

10.11.12月の行事予定

短期教室等のご案内

施設便り

全日本ソフトテニス選手権大会開催

県民スポーツの日無料イベント実施

Let's Go Training!

「マイナビオールスターゲーム 2018」開催報告

チームライフ教室について

など

みどり通信

【指定管理施設】

熊本県民総合運動公園

えがお健康スタジアム

パークドーム熊本

熊本県立総合体育館

リブワーク藤崎台球場

熊本県総合射撃場



KSPA



熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

〒861-8012

熊本市東区平山町 2776 番地 陸上競技場 内

TEL:096-380-0782 FAX:096-389-7280

http://www.kspa.or.jp E-mail:kkwing@kspa.or.jp

特集

熊本ヴォルターズ



9/29(土)・30(日)14:00 Tip Off

開幕

2018-2019 SEASON

昨シーズン悲願のB1昇格を懸け入れ替え戦に臨むも3点差で惜敗、あと1歩まで迫った熊本ヴォルターズ。B1昇格へ再び意欲を燃やすシーズンが始まる。開幕戦は9/29(土)・30(日)熊本県立総合体育館で両日14:00から相手は昨季B1島根スサノオマジック

Pre Season Game

8/25(土)今季リーグ開幕に先立ち、昨シーズン西地区でしのぎを削ったライバルB1ライジングゼファー福岡とプレシーズンゲームが行われた。

新シーズンへ向けた試金石となるゲーム開始を前に会場はブースター(観客)の熱気で最高潮。



会場には2,329人が詰め掛けた。

第1クォーター序盤、両チーム一進一退の攻防が続いていたが、昨季B2王者福岡の高さを活かした攻撃を前に徐々に差を広げられていく。焦りからか熊本に連携ミスが目立ち、第2クォーターを終え38-43で前半を折り返す。

第3クォーターに入ると新加入の寺下太基選手(前所属:奈良)・チェハーレス・タブスコット選手(前所属:愛媛)が攻撃のリズムを作り出し、チームも連携を取り戻した。第3クォーターを終え70-63と逆転した。

最終第4クォーター、熊本県出身で新人の柿内輝心選手が出場し活躍するも、ここから福岡の逆襲に遭い、残り45秒で81-81の同点に追いつかれ会場に緊張感が漂う。

しかしヴォルターズは攻める姿勢を崩さず、福岡から2つのファールを誘いフリースローを冷静に決めB1福岡に84-81で競り勝った。

試合後は課題を口にした選手たちだったが、レギュラーシーズンへ向け弾みをつける勝利となった。



タブスコット選手はこの試合チーム最多20得点をマーク。昨季B2得点王のオフェンス力を見せる。



福岡のイン・アウト両サイドからの攻撃は驚異的だった。



大事な場面でフリースローを決めた古野選手

Go support



ルールや応援を知らなくても大丈夫!

細かなルールはありますが、シュートが入ると得点というわかりやすいスポーツなので、最初はルールにこだわらず観戦してOKです! またアリーナDJがルールや応援など説明して盛り上げてくれます。

グッズやフードブースも充実!

会場にはグッズやフードブースが充実していて手ぶらでも安心。ご当地メニューなど会場で食事するのも楽しみの一つです。

イベントが満載!

スターティング5紹介の演出やハーフタイムショーなどイベントが盛りだくさん。

特集

2018-2019 SEASON SCHEDULE

熊本県立総合体育館での試合のスケジュールです。試合開始時間は変更となる場合もございます。

期 日	対戦相手	開始時間
9/29(土)	島根スサノオマジック	14:00
9/30(日)	島根スサノオマジック	14:00
10/6(土)	愛媛オレンジバイキングス	17:00
10/7(日)	愛媛オレンジバイキングス	14:00
10/20(土)	東京八王子ビートレインズ	17:00
10/21(日)	東京八王子ビートレインズ	14:00
11/3(土)	アースフレンズ東京Z	17:00
11/4(日)	アースフレンズ東京Z	14:00
11/18(日)	Fイーグルス名古屋	14:00
11/19(月)	Fイーグルス名古屋	19:00
12/12(水)	広島ドラゴンフライズ	19:00
12/29(土)	島根スサノオマジック	17:00
12/30(日)	島根スサノオマジック	14:00
1/14(日)	香川ファイブアローズ	14:00
1/26(金)	信州ブレイブウォリアーズ	17:00
1/27(土)	信州ブレイブウォリアーズ	14:00
2/16(金)	金沢武士団	調整中
2/17(土)	金沢武士団	調整中

東地区	中地区	西地区
青森	東京Z	奈良
仙台	八王子	島根
山形	金沢	広島
福島	信州	香川
茨城	FE名古屋	愛媛
群馬	西宮	熊本

18クラブを3地区に分け60試合のレギュラーシーズンを戦う。

B1昇格への道のり

レギュラーシーズン終了後、各地区1位と各地区1位以外で勝率が最上位のチーム(ワイルドカード)によるプレーオフで争う。

このプレーオフ上位2チームはB1に昇格。

3位のチームは入れ替え戦を行う。

Ticket



熊本県立総合体育館ではホームゲームの前売券を販売しています。

- 1階自由席(一般) 3,000円
- 1階自由席(学生) 2,000円 ※高校・大学・専門学生
- 1階自由席(子ども) 1,500円 ※3歳~中学生
- 2階自由席(一般) 2,000円
- 2階自由席(学生) 1,500円 ※高校・大学・専門学生
- 2階自由席(子ども) 1,500円 ※3歳~中学生

Access



【主な公共交通機関】

- JR 鹿児島本線: 上熊本駅より徒歩5分
- 熊本市電 B系統: 県立総合体育館前より徒歩3分

ホームゲーム開催時には駐車場がご利用できません。公共交通機関でご来場ください。近隣店舗への駐車はできません。

熊本県熊本市西区上熊本1丁目9番28号 TEL096-356-1233

短期教室紹介

熊本県民総合運動公園

問合せ先：096-380-0782

登山教室

初心者を対象とした教室です。登山に必要な知識と技術が学べます。登山の実践で神園山に登ります。



- ① 開催期日：10月14日、21日、28日（全3回）
- ② 会場：運動公園管理事務所2階
- ③ 定員：20名
- ④ 参加費：2,000円

はらっぱ運動教室

小学1年生から6年生を対象に、ミスノオリジナルプログラム「ヘキサスロン」を使って、楽しみながら「走る」「跳ぶ」「投げる」の運動の基本動作を身につけます。



- ① 開催期日：11月予定
- ② 会場：いこいの広場
- ③ 定員：20名
- ④ 参加費：500円

えがおスタランニング教室

初心・初級者ランナー対象のフルマラソン完走プロジェクト！ランニングの正しい基礎知識、練習方法が学べます。



- ① 開催期日：10月～12月予定（全8回）
- ② 会場：陸上競技場
- ③ 定員：20名
- ④ 参加費：10,000円

門松づくり教室

運動公園（神園山）の竹を利用して門松づくりを行います。他にもミニ門松や箸など竹細工づくりも行います。



- ① 開催期日：12月中旬開催予定
- ② 会場：砂利広場
- ③ 定員：20名
- ④ 参加費：1,500円

パークドーム熊本

問合せ先：096-388-2180

水中ウォーキング教室

水の特性を活用した、効果的なウォーキングの方法を紹介します。これから水中ウォーキングを始められる方や、日頃行っている水中ウォーキングをもう一度確認したい方におすすめの教室です。



- ① 開催期日：10月12日・19日・26日（毎週金曜日 全3回）
- ② 会場：室内温水プール
- ③ 定員：15名（先着順）
- ④ 参加費：1,500円

短期教室紹介

パークドーム熊本

問合せ先：096-388-2180

健康ダイエット教室

ダイエットを始めたい！

18歳以上の方を対象にした教室です。気軽にできる運動と正しい食事について学べます。運動継続のきっかけになるダイエット教室にぜひ参加してみませんか。



- ① 開催期日：10月～11月予定（全7回）
- ② 会場：トレーニングジム、スタジオ等
- ③ 定員：10名（先着順）
- ④ 参加費：7,000円

講習会等紹介

熊本県民総合運動公園

問合せ先：096-380-0782

庭木の手入れ講習会

運動公園には様々な樹木があります。その木々を利用して庭木手入れの知識及び剪定等による実技の講習を行います。お気軽にご参加ください。



- ① 開催期日：10月下旬予定
- ② 会場：和風庭園
- ③ 定員：20名
- ④ 参加費：無料

熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

幼年期における運動遊び指導者講習会

幼年期の指導者を対象に、運動遊びの指導理論及び専門的技術についてヘキサスロンを使った講習を行います。



- ① 開催期日：10月27日（土） 10:00～12:00
- ② 会場：中体育室
- ③ 定員：20名程度
- ④ 参加費：500円

高校部活動生のための身体づくり講座

競技力向上に必要なトレーニングと栄養についての講座、実技を行います。座学：トレーニングの基礎知識、食べて勝つ！栄養の知識 実技：ウエイトトレーニング（BIG3）、ストレッチ、自体重トレーニング



- ① 開催期日：12月23日（日） 9:00～12:00
- ② 会場：元気体力測定室
- ③ 定員：30名（高校部活動生または講座に興味があるその保護者、指導者）
- ④ 参加費：1,000円

INFORMATION 10月～12月の主な行事予定

えがお健康スタジアム・補助競技場

TEL:096-380-0782

月	日	行事名	施設名
10月	8日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」	陸上競技場・補助競技場
	20日	第43回熊日学童オリンピック（陸上競技）	陸上競技場・補助競技場
	21日	第38回熊本市小体連陸上競技大会	陸上競技場
	26日	熊本県消防職員駅伝大会	陸上競技場
	27日	平成30年度熊本県高等学校駅伝競走大会	陸上競技場・補助競技場
	11月	3日	第6回熊本リレーマラソン
10日		JFAユニクロサッカーキッズin熊本	陸上競技場
23日		全日本少年サッカー熊本県大会 決勝	陸上競技場
24日		都道府県対抗駅伝選考会第71回熊本市中距離選手権大会	陸上競技場
12月		1日	第18回RKK学童駅伝大会
	2日	ジャパンラグビートップリーグ	陸上競技場・補助競技場
	8日	2018プレナスチャレンジリーグ入替戦（サッカー）	陸上競技場
	16日	チビリンピックサッカー熊本県大会 決勝	陸上競技場

ロアッソ熊本 ホームゲーム

月	日	行事名	主催者
10月	7日	2018 J2 第36節 vs ジェフユナイテッド千葉	 (株)アスリートクラブ熊本 〒862-0954 熊本市中央区神水3丁目 10-10 片岡ビル TEL:096-283-1200 FAX:096-283-1300
	28日	2018 J2 第39節 vs ファジアーノ岡山	
11月	17日	2018 J2 第42節 vs 愛媛FC	

熊本県民総合運動公園

公園受付 TEL:096-380-7599
 メンテニスコート TEL:096-389-2870

月	日	行事名	施設名
10月	6・7・13・14日	平成30年度熊本県高等学校テニス新人大会	A・Bテニスコート メンテニスコート
	8日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」	A・Bテニスコート メンテニスコート スポーツ広場・体育館
	19～21日	第73回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会	メンテニスコート
	26日	第3回くまもと障がい者ペタンク大会	スポーツ広場
	27日	第98回全国高等学校ラグビーフットボール選手権大会熊本県予選	スポーツ広場
	28日	第62回熊本県養護協会秋季スポーツ大会	スポーツ広場・体育館
11月	3・23日	第98回全国高等学校ラグビーフットボール選手権大会熊本県予選	スポーツ広場
	10日	第10回熊本県郡市選抜中学生軟式野球大会	A・B軟式野球場
	10～13日	第55回九州沖縄地区国立高等専門学校体育大会ラグビーフットボール競技	スポーツ広場
	18日	熊本県秋季クラブ対抗ソフトテニス大会	A・Bテニスコート メンテニスコート
	23日	第10回熊本県郡市選抜中学生軟式野球大会	A・B軟式野球場
12月	8・9・15・16日	第9回日本プロ野球OBクラブ杯熊本県中学生軟式野球大会	A・B軟式野球場
	16日	KYFA第21回九州女子サッカーリーグ	スポーツ広場
	22日	熊本県高等学校冬季ダブルステニス選手権大会	A・Bテニスコート メンテニスコート

パークドーム熊本

TEL:096-388-2180

月	日	行事名
10月	8日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」
	13日	平成30年度熊本県人権子ども集会
	14日	熊日学童オリンピックソフトテニス競技
	19～21日	第73回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会
11月	17～18日	第22回熊本県中学生新人テニス選手権大会（団体戦）
	24日	熊本震災復興チャリティー-SUPER-RINGS（プロレス）
12月	7～9日	第48回九州高校新人ソフトテニス大会兼第44回全日本高等学校選抜九州地区予選会
	22・24日	熊本県冬季ダブルステニス選手権大会
	26・27日	九州ジュニア選抜インドア大会（ソフトテニス）

熊本県立総合体育館

TEL:096-356-1233

月	日	行事名	施設名
10月	1・3～5日	日本バレーボールパークリングサントリーチーム強化合宿	中体育室
	8日	県民スポーツの日「ふれあいスポーツ」	館内各所
	12～14日	2018年全国トランポリン・シャトル競技大会熊本大会	大体育室
	27・28日	熊本県高等学校新人大会全国選抜大会予選会（卓球競技）	大体育室
11月	8～12日	平成30年度熊本県高等学校新人ボクシング競技大会	中・小体育室
	17日	第70回全日本バレーボール高等学校選手権大会熊本県代表決定戦	大・中体育室
	24～26・28・29日	第57回中国・四国・九州学生バドミントン選手権大会	大・中体育室
12月	3・5～10日	女子ハンドボールアジア選手権大会	大・中・小体育室
	14・15日	第13回全日本レディースバドミントン競技大会個人戦	大・中体育室
	16・22～24日	熊本県卓球選手権大会兼全九州選手権予選	大・中体育室

熊本ヴォルターズ ホームゲーム(熊本県立総合体育館)

月	日	行事名	主催者
10月	6・7日	2018-19 B2リーグ vs 愛媛オレンジバイキングス	 熊本バスケットボール(株) 〒862-0903 熊本市東区若菜1丁目13-5 TEL:096-284-1555
	20・21日	2018-19 B2リーグ vs 東京八王子ビートルズ	
11月	3・4日	2018-19 B2リーグ vs アースフレンズ東京Z	
	18・19日	2018-19 B2リーグ vs Fイーグルス名古屋	
12月	12日	2018-19 B2リーグ vs 広島ドラゴンフライズ	
	29・30日	2018-19 B2リーグ vs 島根スサノオマジック	

リブワーク藤崎台球場

TEL:096-322-3367

月	日	行事名
10月	6・7日	第143回九州地区高校野球熊本大会
	20～25日	第143回九州地区高校野球大会
11月	17・18日	第10回熊本県中学校都市選抜軟式野球大会
12月	9日	第9回日本プロ野球クラブOB杯熊本県中学生軟式野球大会
	16日	第41回読売トウヤ杯親善少年野球大会親善軟式野球大会

熊本県総合射撃場

TEL:096-288-8805

月	日	行事名	施設名
10月	13・14日	ヤングスターランクリスト競技会（オータムカップ）	ライフル射撃
11月	18日	熊本県ライフル射撃選手権大会（会長杯）	クレー射撃
12月	1・2日	冬季AR・APランクリスト競技会 12月度	ライフル射撃
	22～25日	九州高校選抜	ライフル射撃

※予定は変更される場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。
 また、月行事予定は事業団ホームページ（<http://www.kspa.or.jp>）にも掲載いたします。

施設便り 熊本県民総合運動公園

第73回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会

来る、10月19日（金）～21日（日）メインテニスコート、パークドーム熊本を会場に「第73回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会」が開催されます。

この大会は、中学生から社会人までカテゴリの垣根を超え、ソフトテニスのダブルス日本一を決定する国内最高峰のビッグトーナメントです。

ソフトテニス観戦の楽しみ方

I.ソフトテニスならではのサーブ!?

ゴムボールの特性を活かしたアンダーカットサーブは必見!独特なフォームから繰り出されるサーブは全く弾まなかったり急激な変化をしたりと予測不能。レシーバーを翻弄します。

II.選手が一目でわかる!!

選手は全員ゼッケンを着用。またユニフォームのデザインやカラーが豊富。お洒落プレーヤーを探してみましょ。

II.超短期決戦

大抵の試合時間は20分前後の短期決戦のため波乱が多い競技でもあります。シード選手であろうとこのビッグトーナメントを勝ち上がるのは容易ではありません。



迫力あるラリーの応酬と華麗なネットプレーが織りなすコンビネーションに注目。

10月19日(金)～10月21日(日)

男子:メインテニスコート
 女子:パークドーム熊本

駐車場には限りがあります。

公共交通機関でのご来場にご協力ください。

ラグビーワールドカップ2019に向けた試合会場の整備

前回に引き続き、ラグビーワールドカップの試合会場となる熊本県民総合運動公園陸上競技場の大会開催に向けた整備を紹介します。

観覧席の改修

観覧席がリニューアルします。
 火の国熊本のスタジアムに相応しい赤色。
 観戦に来る世界中の観客の心も赤く燃え上がらせます。
 座り心地も最高です。



照明のLED化による高照度化

照明の明るさが1500lux→2000luxにUP
 ラグビーワールドカップ2019で開催される2試合は、いずれも夕暮れ時のキックオフ。
 熱戦をより明るく照らします。



「夏休み小学生水泳教室」を開催しました！

小学1年生から3年生までの男女計60名が「夏休み小学生水泳教室」に参加しました。

最初は緊張した表情で参加していた子ども達でしたが、回を重ねるごとに水にも慣れ、笑顔も増えました。日々成長していく姿は頼もしく、最終日に行った泳力チェックで、中には顔を水に付けられなかった子がバタ足で泳ぎ、5mしか泳げなかった子が25mも泳いだりとスタッフや保護者を驚かせる結果もありました。



7日間の教室で、スタッフ一同たくさんの元気と感動をもらいました。ありがとうございました！

10/8(月) 県民スポーツの日無料イベントを実施！

県民スポーツの日に「水中エクササイズ」「かんたんストレッチ」のイベントを実施します。いずれも参加費は無料！受付当日開始30分前からです。



水中エクササイズ

時間：11時15分～12時00分

定員：15名

内容：水中ウォーキングや、水中で行う筋トレなどを組み合わせたメニューを行います。膝や腰が痛い方も安心してご参加いただけます！！



かんたんストレッチ

時間：13時30分～14時15分

定員：25名

内容：ストレッチ前と後を比較しながら、気軽に自宅でも実践できるストレッチを行います。

「筋トレしてみたいけど色々不安」そんな方必見！

トレーニング室は怖くない！通いたくなる3つの理由

- 01 使う人を選ばない！幅広い器具が揃っており、どのお客様にも満足して頂けます。
- 02 スタッフはコミュニケーションが大好きです！分からないことは何でも聞いてください。
- 03 筋トレをする方は、親切で素敵な方ばかり。怖いどころか逆にやる気を貰えます！



Let's go training!!

“初心者におすすめ”

フォームも決まった動きなので初心者の方に安全に使用できます！



ウェイトマシン

“脂肪燃焼効果に有効”

トレーニング後に行くと、より脂肪燃焼効果が望めます！



有酸素マシン

“本格的なトレーニングが可能”

自力でバランスを取ることで、より筋肉を効果的に鍛えることができます！



フリーウエイト

たくさんの器具が揃ってます！各種使用方法はスタッフまでお尋ねください！



初めての方でも安心！おすすめのメニューをご紹介します！



チェストプレス(胸トレ)

腕を伸ばした際に胸をよせる。



レッグプレス(足トレ)

足幅は腰幅程度に開き、膝を完全に伸ばしすぎない。



シーテッドロー(背中トレ)

背筋を伸ばしてグリップを後方に引き、その時に肩甲骨をよせる。



クランチ(お腹トレ)

顎を引いて腹筋に力を入れ、上体を丸めこむ。

POINT

15回程度できる重さで3セットやってみましょう！正しくマシンを使うことが筋トレのコツです！



トレーニング室長
井坂 文子

教えて、室長！
どんな雰囲気なんですか？
トレーニング室で

熊本県立総合体育館トレーニング室は、『使う人を選ばない器具をラインナップ』が大きな魅力の1つです。そのため、若い女性や元気なシニア、マッチョメンまで！利用される方の範囲は本当に幅広く、どなたにも馴染みやすい雰囲気が広がっています。とても賑やかで楽しいですよ！

また、お客様より『スタッフが親切』というお言葉をよく頂戴します。これは本当にありがたいことで、スタッフ間でも挨拶や、分からない事に答えるだけでなく、『困っているかな？』と感じたら積極的にアプローチすることも大切にしています。

勇気があるのは門をくぐるまで！馴染みやすい雰囲気と優しいスタッフが、いつでもあなたをお迎えします。

マイナビALLSTAR GAME 2018



投打が噛み合いパが勝利 パ・リーグ攻撃陣の集中打が光る

夢の球宴「マイナビオールスターゲーム2018」は7月14日、快晴のリブワーク藤崎台球場で第2戦が行われ、パ・リーグが5-1でセ・リーグを下して連勝、通算対戦成績を84勝78敗11分としました。



試合に先立って行われたホームランダービーは、筒香嘉智選手（DeNA）と、バレンティン選手（ヤクルト）のセ・リーグ決戦に。先攻の筒香選手が右翼スタンドを中心に8本のアーチをかけると、バレンティンも負けじと猛追するも1本及ばず。筒香選手がホームランダービー王者に輝いた。（左写真は山川穂高選手（西武））



試合開始前御船高校書道部によるパフォーマンス



超満員！球場には13,760人のプロ野球ファンが詰めかけた。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計	H	E
パシフィック・リーグ	0	0	0	0	2	0	1	2	0	5	13	0
セントラル・リーグ	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	7	2

セ・リーグの先発マウンドに立った菅野智之選手（巨人）。2回を無安打に抑える貴祿のピッチングを見せた。パ・リーグ先発の岸孝之選手（楽天）も譲らずこちらも無失点。スコアボードには4回裏まで8つのゼロが並んだが、試合が動いたのが5回表。バ打線が3番手の必由館高校出身岩貞祐太選手（阪神）を攻め2点を先制。勢いに乗ったバ打線は6回表こそ今シーズン日本球界に復帰した上原浩治選手（巨人）に抑えられたが、7回以降攻撃の手を緩めることなく加点する。対するセはバ投手陣を前に1点を返すのが精いっぱいだった。



MVPは源田選手（西武）



パ・リーグ



セ・リーグ



球場職員も活躍しました！

ビームライフル教室

毎月第4日曜日ビームライフル教室を開催しています。参加対象制限はなく、子どもから大人まで誰でも参加できます。皆さまに楽しんでいただける教室です。興味がある方は見学もできますのでご来場ください。

毎月第4日曜日午前10時から正午まで
教室参加料：1回 300円（参加者は随時募集中）



【お問合せ先】096-288-8805

ヤングスターランクリスト競技会（サマーカップ） 7月21・22日

ヤングスターランクリストは年に3回行われ、小中学生を対象にした競技会です。今回のサマーカップでは、AR（エアライフル）、BP（ビームピストル）、BR（ビームライフル）の3種目が行われました。次回は11月にオータムカップが開催されます。



AR



BP



BR

機械メンテナンス ～クレール放出機～



クレール放出機をメンテナンスする前にクレール（皿）をすべて出します。



その後、放出機内部をコンプレッサーで掃除・点検します。

シーカヤック体験

8月12日(日)に『シーカヤック体験』を実施しました。一日を通して良い天気、海の上は涼しかったと参加者の皆さんは笑顔で楽しんでいました。

はじめに注意事項の説明

いざ、出発!

恋路島に向かって漕いで行こう



恋路島に上陸♪

海の上で記念撮影

無事到着!お疲れ様でした。

エコパーク水俣イベント・行事予定

10月~12月に以下のイベント・行事の開催を予定しています。

<10月>

- 14日(日) 1DAYダイエット教室
- 17日~(毎週水曜日:全5回)
『ナイターテニス教室』
- 28日(日) 『恋路島探検』
- 10月末~11月中旬頃 『ローズフェスタ秋』
- 未定 『はらっぱ運動教室』

<11月>

- 25日(日) 『パン作り or 焼き芋体験』
※どちらを実施するか未定

<12月>

- 16日(日) 『Xmas リース作り体験』
- 23日(日) 『ミニ門松作り体験』
- 12月上旬~1月上旬
『エコパーク水俣イルミネーション』



この予定は変更される場合がありますので、詳細はエコパーク管理事務所へお問い合わせください。

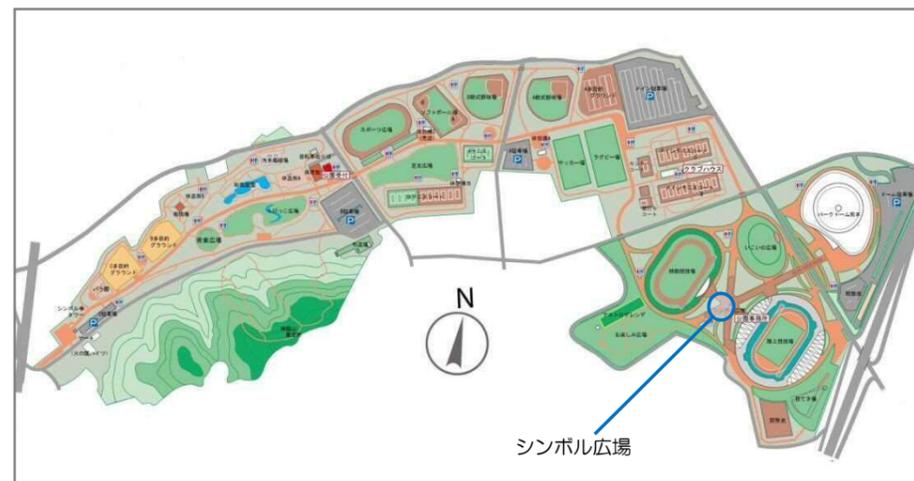


パンパスグラス (イネ科)

パンパスグラスは、日本では「シロガネヨシ」の別名があります。

「パンパ」は南米大陸の草原の名称で、南米原産であることが名前から見てとれます。

日本には明治時代に観賞用として入ってきました。ススキより株が大きく、花穂がそびえ立つ姿は秋の風物詩といえるでしょう。運動公園では、えがお健康スタジアム正面、シンボル広場でご鑑賞いただけます。



ラグビーワールドカップ 2019 TEAM PROFILE

2019年に開催されるラグビーワールドカップ日本大会の試合日程が発表され、熊本県民総合運動公園えがお健康スタジアムでは1次リーグの2試合が行われます。前号に引き続き、えがお健康スタジアムで試合を行う出場国の横顔を紹介します。



WALE S ウェールズ

前回大会ベスト8/世界ランキング3位 ※2018年8月6日現在

協会創立: 1881年 エンブレム: スリー・フェザース
チームネーム: Red Dragon レッド・ドラゴン

真紅のジャージから『レッド・ドラゴン』の愛称で親しまれています。

ラグビーはウェールズの国民的スポーツで、重要な文化のひとつとされています。試合前のナショナル・アンセムを観客が大声を張り上げ歌うのもウェールズラグビーのカルチャーのひとつです。

プレースタイルは伝統的なランニングスタイルでボールがよく動く戦い方が印象的です。近年好調を維持しているウェールズは今大会優勝候補の一角といえます。

ウェールズチームの試合は、
2019年10月13日(日) 17:15 キックオフ (対戦国ウルグアイ)

運動遊びをとおした体力づくり！ 運動好きな子どもたちを育てよう！

幼児期からの **アクティブ・チャイルド・プログラム**



? アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)って??

子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)です。日本スポーツ協会は、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、アクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。

子どもの体力・身体活動の現状や
からだを動かすことの重要性

からだを
うごかすのは
たのしいよ！



みんなで
あそんで
元気アップ！

遊びプログラムの具体例として
運動遊びや伝承遊び

たのしい
プログラムが
いっぱい！



多様な動きを身につけることの
重要性や動きの質のとらえ方



からだを
うごかして遊んで
いれば動きも
上手になる！



プログラムは、スポーツよりもさらに基礎レベルとなる体を使った運動遊びを行い、子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かし、基礎運動能力の向上を図れる内容です。



身体活動の習慣化を促すアプ
ローチとして、ポイントや実践例

励まし合い
助け合う
中間がいる！



アクティブ・チャイルド・プログラム普及事業

熊本県体育協会では、子どもたちに運動する事の喜びや楽しさを体験し、スポーツ(運動)を好きになってもらうとともに、子どもたちの運動能力・発育発達に応じた体力向上を図ることを目的に、日本スポーツ協会が実施する講習を受講終了した「アクティブチャイルドプログラム認定講師」の紹介、派遣等を行っています。まずはお気軽に本会までお問合せください。

担当：しもまい・おおたぐろ



※本会が実施した教室の様子です
詳細は

熊本県体育協会



※ACPの詳細は

日本スポーツ協会 ACP

