

いつでも、どこでも、誰もが気軽に楽しめるスポーツ

平成27年度 東京みんなのスポーツ塾

会場 駒沢オリンピック公園総合運動場
世田谷区駒沢公園1-1東急田園都市線 駒沢大学駅下車 徒歩約15分

参加費 無料
※指導者資格の取得を希望される場合は別途費用がかかる場合があります。

11/21(土)

- 手のひら健康バレー【体育館】
- スポーツ吹矢【体育館】
- トリム体操【体育館ウォーミングアップ場】
- インディアカ【体育館】
- バドミントン【体育館】

会場	コースNo	コース名	時間	定員	参加条件(資格・金額等)
スポーツ吹矢 体育館	4	体験コーナー	9:00~12:30	なし	なし
	5	初級・一般講習	9:00~12:30	なし	なし
	6	指導者講習(実技)	9:00~12:30	70名	(一社)日本スポーツ吹矢協会の会員 5~10m先の円形的的に向かって、腹式呼吸で矢を飛ばし得点を競います。この腹式呼吸により様々な健康効果が見込め、ストレス解消にも

問合せ先 ▶ 東京都スポーツ吹矢協会 芝崎洋二 電話: 090-8812-2154 FAX: 03-6226-1916

今年の「スポーツ塾」は体育館の半分を使って午前中行われました。一般の公募で参加された40名位の方々の他に、当日訪れた参加者20名位の総勢60名位の方が「当たった」と喜びの声を上げていました。体験は3レーンで講師4名受付1名で大賑わいでした。途中テレビの生中継などが入り、東村山センター支部長も映ったかな！

吹矢会員の公認指導者をを目指す方々の講習会は、参加者70名と指導講師15名、主任講師の山田信彦先生・副主任講師の横田博文先生・事務局の芝崎洋二さん達の指揮で、「基本動作」を中心に、5本吹いて、評価頂き、また吹いて、再評価して頂き、更にお互いを評価し合い、最後に「山田信彦先生」の模範演技と「横田博文先生」のお話を聞き、自分自身の上達と、指導方法に役立つと思いました。来年も勉強のために参加しましょう。



←帰り道、アトレ恵比寿6Fで、反省ランチ「ハンバーグステーキ」とっても美味しかった



会場とオリンピック記念塔

まずは基本動作
美しい基本動作で
健康維持にも基本動作で