

(連載 フェンサーへの道)

第31回 お家でできるフェンシングの練習

皆さん感染症対策などで自宅で過ごす時間も増えたのではないかと思います。体育施設の利用制限等で、スポーツをする環境も少なくなっていることでしょう。

そこで、今回は自宅でできるフェンシングの練習方法を紹介합니다。まずは、ストレッチング、筋力トレーニングなどの基礎体力作りです。例えば、スクワットやランジ等のトレーニングは下半身の強化につながります。腹筋運動、腕立て伏せ等で上半身も鍛えましょう。剣を握るための握力アップや上腕のトレーニングも重要です。

また、姿鏡の前でフェンシングの構えを練習する事や、廊下などある程度前後に動ける場所では、マルシェ(前進)、ロンペ(後退)などのフットワークを行うこともできます。

室内で剣を使った練習をする際は、周囲に人や物がいないか十分注意を払いましょう。壁、床などへの振動等、近隣の迷惑にならないように練習しましょう。

(地域おこし協力隊 内田)

2022年とちぎ国体でフェンシング競技が上三川町で行われる予定になっております。フェンシングの普及の為に連載をしております。

【ランジ】



体育施設利用上の注意について

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、以下の注意事項を守って利用していただくようお願いいたします。

- (1) 密集・密接を避けること。
- (2) 手洗い・うがい・消毒を心がけること。
- (3) スポーツを行っていない時はマスクを着用すること。
- (4) スポーツ中は大きな声を出さないこと。
- (5) 体調が悪い時は利用を控えること。
- (6) 参加者全員の連絡先を把握していること。

施設の利用状況につきましては、体育センターにお問い合わせください。

▶問い合わせ先=体育センター

☎ 56 7328

各種大会等予定

第8回馬場商店杯
パークゴルフ大会
8月19日(水)
田川ふれあい公園
秋季学童野球大会
8月29日・30日(土・日)
蓼沼緑地公園

※なお、大会等については状況によつて中止・延期となる場合もございます。

体育センターカレンダー ☎ 56 7328

日	月	火	水	木	金	土
						1
8	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
9	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30		

開館時間=午前9時~午後9時 (●印は休館日)

★は特別開館日=午前9時~午後5時

体育施設使用料の一部が変更になります

体育センター改修にともない、10月から体育施設の使用料が変更となります。

(1) 体育センター (単位：1時間あたり、円)

施設名		料金
アリーナ	全面使用	1,670
	1/2面使用	840
	1/4面使用	420
2Fフロア		260
トレーニング室(1名あたり)		150
多目的室1		360
多目的室2	全面使用	220
	1/2使用	110
ステージ		220
エアコン	多目的室1	220
	多目的室2(1台あたり)	100
コンセント		1か所あたり 60
放送設備		1回あたり 500
シャワー設備		1機1回あたり 100

※アリーナ1/2面=バレーボールコート1面

※アリーナ1/4面=バドミントンコート2面分

※放送設備、シャワー設備は使用時間にかかわらず1回あたりの金額

(2) 武道施設 (単位：1時間あたり、円)

施設名	金額
柔道場・剣道場・弓道場	310

(3) 富士山公園軟式野球場夜間照明施設 (単位：1時間あたり、円)

施設利用区分		金額
富士山公園軟式野球場夜間照明 (1面につき)	最初の1時間	5,120
	その後30分ごとに	2,550

(4) テニスコート (単位：1時間あたり、円)

施設利用区分	金額
テニスコート(1面につき)	520
テニスコート照明(1面につき)	520

(5) 特殊使用料 (シャワー設備を除く)

区分	金額
入場料等を徴収する場合	使用料×2倍
営利活動の一部として商業宣伝などに使用する場合	使用料×10倍

▶問い合わせ先=生涯学習課 スポーツ係 ☎56 9170