

水泳・水中運動教室

(株) テーオースイミングスクールインストラクターが
皆様の泳ぎと健康をサポートします。

開設期間：5/16～7/21

受講料

スポーツ安全保険
(保険料別途)

- 高学生以下 1,000 円
- 一般 2,000 円

各教室 10 回!

1 レッスは、45 分間

スポーツ安全保険

- (中学生以下) ... 800 円
- (高校生以上 64 歳未満) 1,850 円
- (65 歳以上) 1,200 円

プール利用料金を別途ご負担いただきます。
スポーツ安全保険の有効期限は、翌年の3月31日までとなります。

応募資格

町内在住の健康な方で、当日配布の整理券をお持ちの方。
但し、各教室とも定員割れの場合は、応募できません。
各教室の定員は、裏面をご覧ください。

整理券の配布について

受付当日の午前9時より、総合体育館アリーナで整理券を配布致します。

例年、受付開始前の相当早くの時刻から並ばれる方が見受けられますが、安全管理上問題がありますので、お控えくださいますようお願い致します。

午前10時より温水プールロビーで受付を開始します。

なお、電話・FAX等での申し込みはできませんので予めご了承ください。

受付 5月13日(土)

〔レッスンプログラム〕 5/16～7/21 まで

コーチ	14:10	14:55	15:00	15:45	16:00	16:45	18:00	18:45	19:00	19:45
波	火	幼児メダカ (年長)A	小学生 メダカA	小学生 クロールA			アクアバーン!			
伊豫田	水	成人初級 クロールA	小学生加-ル &背泳ぎ	小学生 カエルA			成人初級 クロールB	成人初級 平泳ぎ		
山口	木	幼児メダカ (年長)B	小学生 メダカB	小学生 クロールB			ワポイント (適宜)			
齋藤	金	ウキ浮き リラックス	小学生 メダカC	小学生 カエルB			トビウオ	エンジョイ! アクア		

☆ 各教室の定員とレッスン内容は、裏面をご覧ください。

定員・レッスン内容

教室	定員	レッスン内容
幼児メダカ教室 (年長) A	完 6名	楽しい水遊びで小さな「できた!」を大切に自信につなげます。
幼児メダカ教室 (年長) B	完 6名	楽しい水遊びで小さな「できた!」を大切に自信につなげます。
小学生メダカ教室 A	完 10名	浮き方、立ち方、け伸び、バタ足、息継ぎ等泳ぎにつながる基本練習を行います。
小学生メダカ教室 B	完 10名	浮き方、立ち方、け伸び、バタ足、息継ぎ等泳ぎにつながる基本練習を行います。
小学生メダカ教室 C	完 10名	浮き方、立ち方、け伸び、バタ足、息継ぎ等泳ぎにつながる基本練習を行います。
小学生クロール教室 A	完 15名	25m完泳を目標とする練習を行います。面かぶり(キック、クロール)で7m以上泳げる方が対象。
小学生クロール教室 B	1 15名	25m完泳を目標とする練習を行います。面かぶり(キック、クロール)で7m以上泳げる方が対象。
小学生クロール&背泳ぎ教室	8 15名	クロール教室 A・B よりも少しレベルアップした練習を行います。25m以上泳げるように練習します。
小学生カエル教室 A	12 15名	平泳ぎの基礎基本を練習します。クロールで25m以上泳げる方が対象。
小学生カエル教室 B	完 15名	平泳ぎの基礎基本を練習します。クロールで25m以上泳げる方が対象。
トビウオ教室	3 15名	バタフライの基礎基本を練習します。4泳法をバランスよく練習し総合的に泳力を高めます。
成人初級 クロール教室 A	10名	初歩のクロール動作の基礎基本を練習し、25m完泳を目指します。
成人初級 クロール教室 B	10名	初歩のクロール動作の基礎基本を練習し、25m完泳を目指します。
成人初級 平泳ぎ教室	10名	初歩の平泳ぎ動作の基礎基本を練習し、25m完泳を目指します。
ウキ浮きリラックスアクア	30名	BGMをバックに体の疲れを癒します。
アクアバーン! (低負荷高回数トレーニング)	30名	テンポの良いリズムに合わせてフィットネスを行い、筋力を高めます。
エンジョイ!アクア	30名	テンポの良いリズムに合わせてフィットネスを行い、全身持久力を高めます。
ワンポイント・フリー教室	適宜	個々の泳ぎや水中運動に関してインストラクターのアドバイスを受けることができる。

毎週木曜日 18時~19時
受入れ可能!
希望は、事前に体育館まで

※完は満員により受付完了、口内の数字は残り人数のこと
※申込み状況は、5月17日正午現在

小西 ゆかり



種目：射撃(ピストル)

経歴：八雲中→八雲高校→陸上自衛隊

現所属：飛鳥交通

競技成績：2004 アジア選手権 4位入賞

アテネオリンピック 25mピストル出場

2008 日本選手権 25mピストル日本新で優勝

2010 世界射撃選手権 25mピストル4位入賞

2012 ロンドンオリンピック 25m射撃出場

小西ゆかり選手八雲町後援会

会員数(H24年現在)	519名
会費	年1人1口 1,000円から
活動実績(H24年)	裏面参照

宮本 実侑



種目：ソフトボール

経歴：八雲小→野田生中→とわの森三愛高

現所属：ビックカメラ

※U-19 日本代表

宮本 実侑さん

2017.03.14 北海道新聞 渡島檜山にて

八雲出身・宮本実侑さん

ソフトボール強豪へ

【八雲】八雲出身で、江別市のとわの森三愛高を今月卒業する宮本実侑さん(18)が、4月から女子ソフトボール社会人チームの強豪、ビックカメラ高崎(群馬県高崎市)に入部し、外野手としてプレーする。今夏には日本ソフトボール協会のU19日本代表選手として国際試合にも出場予定で、2020年の東京五輪を目標に練習を重ねている。

(斉藤高広)

ビックカメラ高崎は昨年史上初の通算200勝を達成した上野由岐子投手が所属する社会人強豪チーム。前身チームを率いた宇津木妙子さんがシニアアドバイザーを務め、宇津木麗華・前監督は2020年東京五輪代表監督に就任した。

宮本さんは、野球好きだった兄の影響で小学2年から地元八雲の野球少年団入り。中学進学の際、ソフトボールに新たな活路を求

ビックカメラ高崎 「東京五輪目指す」

め、町内で唯一女子ソフトボール部がある野田生中に校区外入学した。主将を務めた2年生で、都道府県対抗大会の道代表に選ばれ、3年生では七飯中との合同チームで初の全道優勝を果たした。

高校でもソフトボールを続けたいとの希望から、道内強豪のとわの森三愛高に進学。俊足を生かして出塁率を高めるため、三遊間を狙う打法を矢端信介監督

(54)に勧められ、右打ちから左打ちに転向。最初は思うように打てなかったものの、粘り強く練習を続け、徐々にコツをつかんだ。

チームは昨年、17年連続21回目の全道優勝を果たした。全国高校総体の初戦では宮本さんの活躍もあって大量得点したものの、3回戦で惜しくも敗退。宇津木麗華前監督から矢端監督を通じて誘いを受け、ビックカメラ高崎への入部を決め

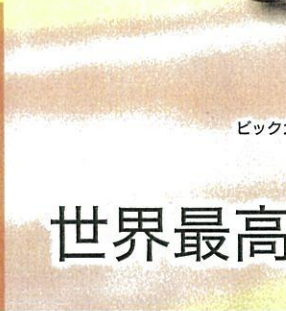
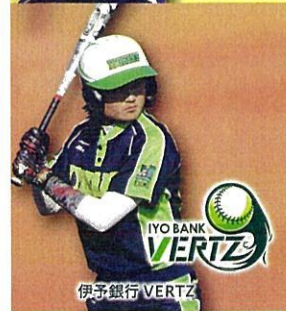
た。

矢端監督は「一番バッターとして7〜8割の出塁率を誇り、盗塁もほぼ完璧。まれに見る身体能力で、即戦力として十分活躍が期待できる」と今後の活躍に太鼓判を押す。宮本さんは3年間を振り返り、「困難に直面しても、諦めずに努力すれば必ず乗り越えられる」と確信する。7月に米国で開かれる世界女子ジュニア選手権への出場も決まっております。日本代表の一員として経験を重ね東京五輪出場を目指したいと語る。



4月から社会人女子ソフトボールの強豪、ビックカメラ高崎でプレーする宮本さん

50th JAPAN WOMEN'S SOFTBALL LEAGUE 2017



世界最高峰のプレーを体感せよ!

第50回 日本女子ソフトボールリーグ1部
2017年4月22日(土)開幕～11月5日(日)
<http://jsl-women.com/>



TICKET INFORMATION

〈一般〉当日:1,400円 前売:1,000円
〈中高生〉当日:1,000円 前売:600円
※小学生以下は無料

DM.M.E

【インターネット】<https://event.dmm.com/>
※ご利用には専用アプリ(無料)が必要となります。アプリについて詳しくは
<https://event.dmm.com/guide>

チケットぴあ

【インターネット】<http://pia.jp/t/>
【電話予約】0570-02-9999
(Pコード入力 24時間受付)
※毎週火・水2:30～5:30はシステムメンテナンスのため受付停止。
【店頭販売】セブンイレブン、サークルK・サンクス、ひあ店舗で直接購入することができます。

ローソン

【インターネット】<http://l-tike.com/>
【お問い合わせ先】0570-000-732
(オペレーター対応 10:00～20:00)
【店頭販売】ローソン、ミニストップ店舗のLoppiで直接購入することができます。

e+ (イープラス)

【インターネット】<http://eplus.jp/>
【店頭販売】ファミリーマート店頭Famiポートで24時間購入できます。
※毎月第1・第3木曜日1:25～8:00はシステムメンテナンスのため購入不可。

〈主催〉公益財団法人 日本ソフトボール協会・日本女子ソフトボールリーグ機構 〈後援〉スポーツニッポン新聞社

第4節 北海道・旭川市大会

5月27日(土) 10:30 ビックカメラ高崎 vs 日本精工
13:00 トヨタ自動車 vs SGホールディングス

5月28日(日) 10:30 トヨタ自動車 vs ビックカメラ高崎
13:00 日本精工 vs SGホールディングス

〔予備日29日(月)〕
会場：旭川市/スタルヒン球場 (旭川市花咲町2丁目)

前売入場券販売取扱所

- 旭川市役所 本庁舎地下売店 …… 旭川市6条9丁目
- 旭川商工会議所(産業振興課) …… 旭川市常盤通り1丁目
- 旭川商工会議所 神居支所 …… 旭川市神居2条8丁目2-10
- まちなか交流館ショップ …… 旭川市5条通り7丁目 (買物公園通り)フードテラス2F
- 高木スポーツ …… 旭川市豊岡4条2丁目