

第2回スポーツ&タグラグビー チャレンジin風早

6月30日(土) 北条スポーツセンター

今年で第2回目となる「スポーツ&タグラグビー チャレンジin風早」を開催しました。雨の中ではありませんでしたが、幼児から70歳代までの男女500人を越える方が参加され、タグラグビーや体力テスト・リズムダンスなど様々なスポーツを楽しみました。

タグラグビーは、ラグビーのルールを基にしてきたニュースポーツです。危険を伴うタックルを、腰に付けた2本のタグを取ることに置き換えたスポーツで、運動能力の個人差が出にくいという特徴があります。小学生はもちろん、大人でも安全で簡単に楽しめ、運動不足の解消にも役立つことから、教育現場から企業研修まで広く取り入れられています。

会場となった北条は、ラグビーが盛んなところで、タグラグビーでも全国大会に北条小学校が2度も出場するなど松山市での先駆けとして活躍してきました。

今回のタグラグビー交流戦には、県下他市町からも参加があり大変盛り上がりしました。今冬にはタグラグビーの教室も予定していますので、どんどん参加してください。



対抗戦(小学生)



新しい体育館でニュースポーツ



年齢・性別を越えた戦い

コミュニティセンターの和室

コミュニティセンター3階には和室が4部屋あります。18畳2間、8畳2間があり、それぞれが続き間になっており、用途に合わせて一体利用が可能です。お茶、お花、踊りの稽古、整体勉強会や呉服展示会、着物着付等ご利用できます。



利用者様の声

【K整体教室 Oさん】

コミセン3F和室で、毎月一回水曜夜6時~8時30分までと、木曜9時~17時に、整体の勉強会で利用させていただいております。畳の部屋なので、とても気持ちよく練習できます。

8畳間なら、なんと1,300円~ご利用できます。(9時~12時利用・冷暖房料金込み)

◎申し込み方法、料金など詳細は受付または電話にておたずねください。

■お問い合わせ: 松山市総合コミュニティセンター 文化ホール担当 TEL089-921-8222

瀬戸内海の雄大な自然と調和した

北条スポーツセンター



↑ 海水浴場と道の駅に隣接する北条スポーツセンター

1年を通じ→ 買い物客でにぎわう道の駅



← 夏には海水浴客で賑わいを見せる海水浴場

← 西に面するテラスでは、鹿島をはじめ瀬戸内海の雄大な景色を楽しむことができる。瀬戸内海の眺望は市内有数のサンセットスポットである。また、夏には北条花火大会の絶景のポイントとして見物客が多く訪れている。

松山市総合コミュニティセンター

〒790-0012 愛媛県松山市湊町7丁目5番地
TEL.089-921-8222 FAX.089-931-3304
・市民文化振興課 TEL.089-909-6153
・市民スポーツ振興課 TEL.089-909-6154
FAX.089-921-8242(共通)

松山市民会館

〒790-0007 愛媛県松山市堀之内
TEL.089-931-8181 FAX.089-931-8183

松山城二之丸史跡庭園

〒790-0008 愛媛県松山市丸之内5番地
TEL.089-921-2000 FAX.089-921-2134

松山中央公園

〒790-0948 愛媛県松山市坪西町625番地1
TEL.089-965-3000 FAX.089-965-3100

松山市立埋蔵文化財センター(松山市考古館)

〒791-8032 愛媛県松山市南斎院町乙67番地6
TEL.089-923-8777 FAX.089-925-0260

松山市野外活動センター

(レインボー・ハイランド)
〒799-2648 愛媛県松山市普沢町乙280番地
TEL.089-977-2400 FAX.089-977-2662

松山市北条スポーツセンター

〒799-2408 愛媛県松山市大浦86番地1
TEL.089-993-1900 FAX.089-992-2065

公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団

〒790-0012 愛媛県松山市湊町7丁目5番地(松山市総合コミュニティセンター内)
TEL.089-921-8222 FAX.089-931-3304 <http://www.cul-spo.or.jp/>

カルスポランド

2012 秋号

平成24年9月〇日発行

公益財団法人 松山市文化・スポーツ振興財団

二之丸観月会

「月夜に奏でるふるさとの調べ」

開催日/平成24年9月29日(土)

[開場]18:00 [開演]19:00 [終演]20:30

※雨天中止時は翌日30日(日)同時刻に開催

会場/松山城二之丸史跡庭園

◎二之丸史跡庭園、奥砂利で邦楽&クラシック演奏会を開催します。

◆邦楽/竹内直子(篠笛・太鼓)樋口典子(太鼓)

◆クラシック/柏原大蔵(バイオリン) 清水美千子(ソプラノ) 澤田陽子(ピアノ) 大西志奈(フルート)

観覧料: 大人300円、小人150円

※同時に、茶道裏千家淡交会松山支部によるお茶席がございます。希望者は、お茶代として別途料金が必要(1服:300円、茶菓子付)

■お問い合わせ先/松山城二之丸史跡庭園 TEL089-921-2000



コミセンこども館 10月のイベント案内

会場: こども館1階こども広場

10/21(日) 季節イベント
11:00~15:00 プレゼント工房「どんぐり工作」

どんぐりで、置物・ストラップなどを作ります。秋を感じる工作です。

【当日受付】
先着70名様

【参加費】
100円



10/28(日) こども館あそぼうデー
13:00~15:00 「おもちゃでエネルギー体験&工作をしよう」

太陽光や電気エネルギーなどについて、おもちゃの装置を使ったエネルギー科学マジック・体験コーナー・工作をします。完成後、みんなで遊びます。

【当日受付】
13:00~13:30
先着70名様

【参加費】
100円



■お問い合わせ先/松山市総合コミュニティセンター こども館 TEL089-943-8228

第5回カルスポトレーナーズコラム「楽しむ」

全国で静かなブームとなっているノルディック・ウォーキングというスポーツをご存知でしょうか。

実はノルディック・ウォーキングは正式にはディメンチア・ウォーキング(物忘れウォーキング)と呼ばれ、クロスカントリースキーの競技会でスキー板を忘れた選手がストックだけでウォーキングしたことが始まりとされているのです。スキー選手が1番大事なスキー板を忘れてしまうなんて・・・水泳選手が試合に水着を忘れて行くようなもの。それが今では世界中で行われているスポーツになっているのです。怪我の功名とはこの事。始まりだけでもとても「楽しい」エピソードですよ。

ノルディック・ウォーキングを簡単に説明すると2本のストックを使って歩くスポーツ。健康の為に普通のウォーキングをされている方には「わざわざ杖をつけて歩かなくても・・・」と思われるかもしれませんが、ノルディック・ウォーキングを始めると、これが面白い。普通のウォーキングよりスイスイ進み、風を感じる爽快感がたまりません。例えば、自転車が電動でアシストされるように、歩行が腕力でアシストされる感じ。ちょっと早足にするとスピードが乗ってかなり楽しいのです。

通常は2足歩行でのウォーキング。ストックを使い歩く事で2駆が4駆に変わる楽しさ、ストック動作に慣れてくると上半身と下半身の筋肉がしっかりとリンクする心地良い感覚が味わえる楽しさ、ストックを使う事で膝や腰に不安がある方でも関節にかかる負担を軽減させ、安全で快適な運動ができる楽しさ、ノルディック・ウォーキングを体験する事でその他にもいろいろな楽しさが見つかるはずです。

「スポーツ(sport)」の語源は、古代フランス語「desporter(気晴らす)」からきています。一般的に使われる意味としては「運動」がありますが、その他にも「娯楽」「遊ぶ」そして「楽しむ」という意味も含まれているのです。

スポーツは楽しくないと続きません。食べ物や洋服、趣味にも好みがあるように、スポーツにも自分の性格や健康状態に合った楽しいス



ポーツがあるはず。こんなスポーツは自分に向いていないと思っても、チャレンジしてみると意外に向いているということよくあることです。見た目などで判断せずに、まずはチャレンジして試してみることも大切なことではないでしょうか。

当財団では、11月24日(土)野外活動センター(レインボー・ハイランド)で「市民スポーツフェスタ ～自然の中でノルディック・ウォークを体感～」を開催いたします。

新しいスポーツにチャレンジしてみたいと考えている皆さん、この機会に是非ご参加ください。

五明地区の美しい自然の中を軽快に歩く「楽しさ」「素晴らしさ」をご用意し、皆様のお越しをお待ちしております。

健康運動指導士 岡田敬太

「市民スポーツフェスタ ～自然の中でノルディック・ウォークを体感～」は、10月31日まで募集中！
詳細は、当財団ホームページで！

<http://www.cul-spo.or.jp/>



第21回野外活動センターまつり

10月21日(日)

10:00～15:30(予定) ※雨天決行

イベント盛りだくさん!
みんなで遊びに来てね!

特設ステージショー

地元五明コーナー

お楽しみイベント

模擬店・バザー

体験コーナー



昨年のイベントより

ふたご座流星群観望会

12月13日(木)

20時～23時30分 ※雨天・曇天時は翌14日(金)

◇会場:野外活動センター多目的グラウンド

◇参加費:1人200円(4歳以上)

◇定員:300人(多数の場合は抽選)

お申し込みは、「往復はがき」で

※応募締切12月1日(土)

流れ星と一緒に見ませんか?
流星や冬の星の解説を行います。



野外活動センター

〒799-2648 愛媛県松山市菅沢町乙280番地

電話(089)977-2400 FAX(089)977-2662 HP <http://cul-spo.or.jp/rainbow/>

古代いよ発掘まつり 後期展 「いにしへのえひめ2012」を開催

この展示会は、(公財)松山市文化・スポーツ振興財団と(公財)愛媛県埋蔵文化財センターとの連携事業で、9月8日(土)から10月21日(日)まで、平成23年度に愛媛県下で発掘調査し出土した、舟が描かれた弥生土器(今治市下(しも)経田(きょうでん)遺跡)など、約100点を紹介します。考古館では、初めての展示会になります。古代の伊予に想いを馳せてみませんか。

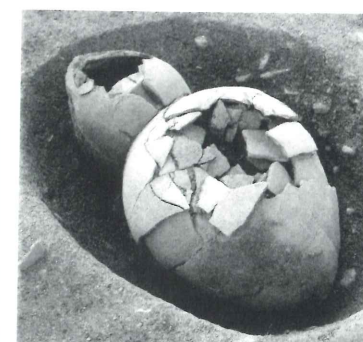
会期:平成24年9月8日(土)～10月21日(日)

休館日:月曜日(祝日の場合は、その翌日)

会場:松山市考古館 観覧料:無料



舟が描かれた弥生土器(今治市下経田遺跡)



棺に使用された弥生土器(今治市下経田遺跡)

古代体験教室 オリジナルの石勾玉を作ろう

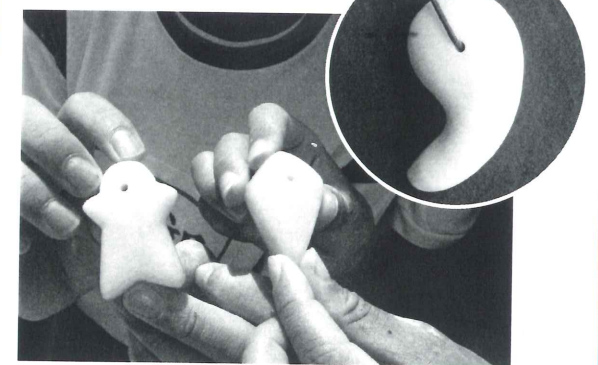
開催日:11月23日(金・祝)

時間:午前は10:00～11:30
午後は14:00～15:30

受付:当日参加できます。
開始の30分前から受け付けます。

参加費:1人300円(材料費)

定員:各回50人程度



■お問い合わせ:松山市立埋蔵文化財センター(松山市考古館)
TEL. 089-923-8777

二之丸史跡庭園秋の抹茶接待・やすらぎ講座

抹茶接待

古き良き日本の伝統文化が息づく松山の二之丸史跡庭園で一服いかがですか?

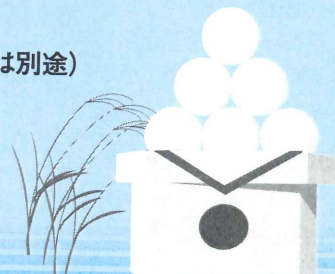
日程 9月～11月までの土曜、日曜、祝祭日

- 9月・11月 茶道裏千家淡交会松山支部
- 10月 茶道遠州流

時間 10:30～15:30

場所 聚楽亭

料金 1服300円(入園料は別途)



やすらぎ講座 礼儀作法教室

小笠原流理念を学び歩き方、しぐさ、お辞儀など基本動作を身につけ古き良き日本文化を学びませんか?

日程 10月17日(水)～12月5日(水)
毎週水曜日(8回コース)

時間 13:00～15:30

場所 観恒亭

受講料 5,000円(入園料は別途)

締切 平成24年9月30日(日)

申込み 二之丸史跡庭園 TEL(089)921-2000
FAX(089)921-2123

