夏本番
暑さに負けず いい汗流そう

岡谷市バレーボールのまちづくり事業

Vリーグ4年連続チャンピオン

サントリー・サンバーズ 岡谷合宿

日時 7月25日(金)～28日(月)

会場 岡谷市民総合体育館・スワンドーム

☆一般市民公開（無料）ですので、ぜひご覧ください!!

公開練習試合

Vリーグ4連覇
サントリー・サンバーズ
VS
高校No.1
岡工バレー部

日時 7月27日(日) 午後3時～

会場 岡谷市民総合体育館

ご自由に観覧ください！（入場無料）

サントリー・サンバーズ バレーボール教室

日時 7月27日(日) 午後5時～ 開講式

会場 岡谷市民総合体育館

市内小中学生が参加し、トップレベルの選手たちから直接指導を受けます！

教室のようすは観覧できます〔入場無料〕

◆お問い合わせは…
スポーツ振興課
☎22－8800
FAX 22－8808

スポーツフラッシュ

6/22
ペプシカップ第23回全国小学生バレーボール大会

南信地区予選を勝ち抜いた26チームが県大会出場を目指して熱戦が繰り広げられました。

7/6
中体連南信地区大会

曇り空の下、県大会出場を目指して力泳しました。

体育施設の夏休み・お盆の営業時間

夏休み・お盆期間中の営業時間が変更となります。

市民プール

7月31日（木）、8月7日（木）、14日（木）
午前9時～午後4時まで
＊8月10日（日）は、市民水泳大会のため、大会終了時まで屋外プールは利用できません。

市民総合体育館・市営庭球場・市民プール

8月13日（水）～16日（土）
午前9時～午後4時まで
（市民総合体育館　14日（木）休館日）

スポーツ教室募集お知らせ

小中学生ソフトテニス教室（定員40名）

◆日時　8月4日（月）～8日（金）
午前9時～午後1時（全5回）
《予備日8月11日・12日》
◆場所　市営庭球場
◆対象　市内在住の小学4年～6年生と中学生
◆申込み　7月30日（水）まで

専門トレーナーによるトレーニング指導

あなたのトレーニング、効果的ですか？　毎週開催！

会場…市民総合体育館トレーニングルーム

実施時間	7　月	8　　月
昼の部　9:00～	19日／26日	2日／30日
夜の部 18:00～	29日	5日／26日

※オリエンテーションを受けてください。
（午前の部9:30～、夜の部18:30～）

無料！健康スポーツドック

この機会に自分の体、体力をしっかりチェックしてみましょう。

会場…やまびこスケートの森トレーニングセンター

実施時間	7　月	8　　月
昼の部 14:00～	24日	開催しません
夜の部 18:30～	17日／31日	

※期間中、やまびこスケートの森トレーニングセンターを1回600円でご利用いただけます。

7月 ファミリースポーツデー

岡谷市民総合体育館　市民無料開放

日時…7月20日（日）
午前9時～午後4時
※体育指導委員（3名）がいますので、お気軽に声をかけてください。
※屋内水泳プール（有料）は午前9時～午後4時となります。

8月 ファミリースケートデー

やまびこアイスアリーナ　市民無料開放

日時…8月9日（土）
正午～午後5時
※スケート指導員によるワンポイントレッスンが無料で受けられます。

スポーツ振興に取り組んでいます。

2003年度の主要活動から

体育指導委員

スポーツスクールの開催（6月～12月）

毎年お子さんから一般の方までを対象に、いろいろなスポーツに挑戦して、スポーツの楽しさ、心地よさを感じてもらおうとスポーツスクールを開催しています。今年度は募集の案内を出したところあっという間に定員を満たす申し込みがありました。そのため締め切り日前に入学をお断りするみなさんが出てしまいご迷惑をおかけしました。今年度は10種目のスポーツ、12回の教室を行います。みなさんと一緒に気持ち良い汗を流したいと思います。

体力測定のようす
「はたして自分の体力年齢はいくつ？」

ファミリーフェスティバルへの参画（6、10月）

恒例となりました「ファミリーフェスティバル」。体育指導委員会では10月のフェスティバルの中で「岡谷のギネスにチャレンジ」を行います。雑巾（ぞうきん）がけ往復走、空き缶積み、長靴飛ばし等だれでも気軽に簡単にできる競技を行います。毎年新記録が出ており、〝だれでも岡谷のチャンピオン〟になれるチャンスです。新記録樹立者には認定証を発行しますので大勢のみなさんのチャレンジをお待ちしています。

昨年のチャレンジのようす
「空き缶いくつ積みあがったかな!?」

ファミリースポーツデーにおける各種スポーツの指導・アドバイス

毎月第3日曜日はファミリースポーツデーとして市民総合体育館を無料開放しています。私たち体育指導委員は常時3名体制でニュースポーツの普及・各種スポーツの指導にあたっています。〝すこし運動不足かな〟と感じられている方、〝家族そろって何かスポーツを〟と思っているみなさん、どうぞお気軽にお出かけください。〝激しいスポーツはちょっと…〟という方は私たち体育指導委員に申し出てください。適切なスポーツの指導・アドバイスを行っています。

今年度のファミリースポーツデーは…

（7月以降）

7月20日	12月21日
9月21日	1月18日
10月26日	2月15日
11月16日	3月21日

開館時間：午前9時～午後4時
場　　所：岡谷市民総合体育館
8月はありませんのでご注意ください。