



日付 令和10月12日(月)スポーツの日

※駐車場は限りがありますので会場へお越しの際はできるだけ公共交通機関をご利用下さい。

場所 那覇市民体育館
那覇市民首里石嶺プール
漫湖公園市民庭球場

参加料 無料

申込み

大会当日会場にて受付
※幼児体操教室・速く走れる!走り方教室は、事前申し込みが必要です。

施設 場所	教室名	主催又は講師	内容	定員	時間	受付	その他
コ屋 ス外	市民ウォーキング大会	那覇市ウォーキング協会	「会話をしながら歩ける速度」が基本!歩くことで気づくことができる風景や場所、国場川沿いをウォーキングしてみませんか?川沿いは涼しく道も平坦で初心者の方にもオススメです!	200名	8:30~10:00	8:00~	対象:小学生以上 雨天中止(小雨決行) 集合場所:那覇市民体育館玄関前
	体力測定会	那覇市教育委員会 那覇市スポーツ推進委員協議会	握力・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳びなど、約9種類の体力測定。 あなたの体力は???	なし	9:00~12:00	9:00~11:00	対象:小学生以上(体育館シューズ持参)
ア リ ン	速く走れる!走り方教室 ~スタートダッシュやフォームのコツ を楽しく学ぼう!~	屋良 宣条 氏	速く走るためのフォームやスタートダッシュのコツを楽しく学びます。 走ることが好きな子も苦手な子も大歓迎! 運動会やスポーツに役立つ走り方を身につけよう!	30名	13:30~15:30	事前申込	対象:小学生1年~6年(体育館シューズ持参) 那覇市民体育館にて事前電話申込 受付期間:10/2~10/8迄 (定員に達し次第メ切) 受付期間:10時~20時
サ ブ ア リ ー ナ	幼児体操教室	屋宜 直己 氏	マットなどを取り入れ幼児体操を中心に楽しく体験できます!	各20名	1回目 3~4歳 (10:00~10:50) 2回目 5~6歳 (11:00~11:50)	事前申込	対象:①3~4歳 ②5~6歳 那覇市民体育館にて事前電話申込 受付期間:10/2~10/8迄(定員に達し次第メ切) 受付期間:10時~20時
	ZUMBA	本村 あゆみ 氏	ラテンをはじめとした世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズです。引き締め効果抜群で脂肪燃焼やシェイプアップ効果が期待でき、運動不足解消にもおすすめ!初心者の方も大歓迎です。	70名	13:00~15:00	12:30~	対象:高校生以上(体育館シューズ持参) (ただし保護者同伴なら高校生は可) ※軽装でご参加ください
会 議 室	ビギナーピラティス教室	池宮城 弘美 氏	姿勢の歪みから起こる不調の改善を呼吸法を取り入れストレッチ、普段意識しづらいインナーマッスルからアウターまで身体全体をバランス良く整えます。	各20名	①1回目 (10:00~10:45) ②2回目 (11:00~11:45)	① 9:30~ ② 10:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可)
	初級ヨガ教室	上原 みゆき 氏	呼吸とポーズを組み合わせながら、心身のバランスを整えます。 柔軟性の向上やリフレッシュ効果が期待でき、心地よい時間を過ごせます。	20名	13:00~15:00	12:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可)
多 目 的 室	チャレンジスポーツ教室	手登根 雄次 氏 (一般社団法人琉球スポーツサポート)	様々な動きを取り入れて、楽しく身体を動かしていきましょう。	15名	10:00~12:00	9:30~	対象:知的・発達障がい者対象(年齢問わず)
	モビバンで のびのびストレッチ&軽体操教室	島袋 一馬 氏	モビバンというツールを使い、凝り固まった筋肉を超~気持ちよく伸ばしていき、運動習慣のない方でも気軽にできるエクササイズを取り入れていきます。	各20名	①1回目 (12:00~12:45) ②2回目 (13:00~13:45)	① 11:30~ ② 12:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可)
	ストレッチポール®&骨盤底筋 エクササイズ	金子 陽子 氏	日常生活の体を動かす癖からくる歪みや左右差。ストレッチポール®は自重を利用して誰でも簡単にできるエクササイズを行い、ひめトレツールを使い骨盤底筋にストレッチを入れ心地よく身体を整えていきます。	20名	14:00~14:50	13:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可)
	ストレッチポール®体幹 エクササイズ		ストレッチポール®を使用し、身体がスムーズに動けるように体幹を意識づける教室です。年齢や性別を問わず、健康維持や身体機能の向上を目指す方におすすめです。	20名	15:00~15:50	14:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可)
プ ール	ワンポイントスイムレッスン	津山 睦 氏	基本を中心におさらいしていきましょう。 これまでの個人練習でクリアできなかったことなどご質問下さい。	10名	10:00~11:00	8:30~	対象:高校生以上 (ただし保護者同伴なら高校生は可) 水着持参
	アクアウォーキング & ダンス体験レッスン	友寄 久美 氏	アクアウォーキング&ダンスは水の特性(浮力・抵抗)を活かし無理なく運動できます。 アクアダンスでは一度は耳にしたことのあるお馴染みの曲に合わせて楽しくダンス! 初めての方大歓迎です!	10名	14:00~15:00		※原則、水着として販売されているものであれば入水可能です。ただし職員が水着と判断出来ない場合は、入水をお断りする場合がございます。

タイムスケジュール

タイム	メイン種目	サブ種目	会議室	多目的室	首里石嶺プール	漫湖公園市民庭球場(テニスコート)	タイム
8:00	市民ウォーキング大会 (受付8:00～) 8:30～10:00	トレーニングルーム無料開放 7:00～19:00 ※高校生以上※利用は各2時間となります。			トレーニングルーム無料開放 7:00～19:00 ※高校生以上 ※利用は各2時間となります。		8:00
9:00	体力測定会 受付 9:00～11:00 測定会 9:00～12:00	幼児体操教室 ①3～4歳 10:00～10:50 ②5～6歳 11:00～11:50 ※事前申込	ビギナーピラティス教室 1回目:10:00～10:45 2回目:11:00～11:45	チャレンジスポーツ教室 (知的・発達障がい者対象) ※年齢問わず 10:00～12:00	ワンポイントスイムレッスン 10:00～11:00 ※教室は、1コースのみ使用。その他のコースは、無料開放 1回目 10:00～12:30 無料開放	漫湖公園市民庭球場 コート無料開放 7:00～19:00 ※利用は、各2時間となります。無料開放での利用は2時間の区分で受付は各1時間前からとなります。	9:00
10:00							10:00
11:00	速く走れる!走り方教室 ～スタートダッシュやフォームのコツを楽しく学ぼう!～ 13:30～15:30 ※事前申込	ZUMBA 13:00～15:00	初級ヨガ教室 13:00～15:00	モビバンでのびのびストレッチ&軽体操教室 ①12:00～12:45 ②13:00～13:45	アクアウォーキング&ダンス体験レッスン 14:00～15:00 ※教室は、1コースのみ使用。その他のコースは、無料開放 2回目 13:00～15:30 無料開放		11:00
12:00				ストレッチポール®&骨盤底筋エクササイズ 14:00～14:50			12:00
13:00	無料開放 (2時間) 16:00～18:00	無料開放 (2時間) 15:00～17:00	※会議室の無料開放はありません。	ストレッチポール®体幹エクササイズ 15:00～15:50	3回目 16:30～19:00 無料開放		13:00
14:00				無料開放 (卓球競技のみ) 16:00～18:00			14:00
15:00	無料開放 (2時間) 17:00～19:00						15:00
16:00							16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00

主催：那覇市教育委員会 NPO法人那覇市体育協会
 協力：那覇市スポーツ推進委員協議会・那覇市ウォーキング協会・学校法人 SOLA 学園・専門学校沖縄統合医療学院

※ご利用はお一人様1回限りとさせていただきます。
 ※トレーニング⇒10名定員、プール⇒40名定員の入替制です。
 ※体育館の無料開放の受付は当日のみ
 ※事業の記録及び広報を目的として写真撮影などを行う場合があります。撮影した写真などは、那覇市及びNPO法人那覇市体育協会が発行する広報誌ホームページ、SNS、その他広報媒体に掲載することがあります。

問い合わせ先
 ・ 体力測定・市民ウォーキング大会については…那覇市教育委員会 市民スポーツ課 TEL 098-917-3504
 ・ その他については……………NPO 法人那覇市体育協会（市民体育館内）TEL 098-853-6979