

100

堅湖

堅田学区体育協会だより

発行者 堅田学区体育協会

会長 前川 佳彦

編集 堅田学区体育協会

事務局広報委員会

katata_taikyoo@yahoo.co.jp

第18回新春 歩こう・走ろう大会

日時 平成22年1月1日 元旦

午前9時30分より受付

ウォーキングの部 10時スタート

ランニングの部 10時15分スタート

当日直接堅田小学校グラウンドに集合してください。



コース

堅田小学校 → 神田神社 → 伊豆神社 → 伊豆神田神社 → 北老人福祉センター
→ 出町通り → 堅田小学校 (約4キロのコースです)

問合せ 前川 (☎090-3284-3633)

「堅湖」100号記念発行にあたって

堅田学区体育協会会長 前川佳彦

平素は、体育協会に対しまして温かいご支援、ご協力を頂きありがとうございます。厚く御礼申し上げます。

昭和56年、「びわこ国体」開催を契機に、スポーツ熱はいやがうえにも盛り上がり、堅田体育協会におきましても一層のスポーツ振興を図るべく、広報誌「堅湖」を発行する事になりました。以来29年目を迎え、その間多くの役員の協力により、今回で100回目の記念号を発行させて頂く事になりました。

今日、高齢化社会を迎え、いつまでも健康で長寿を全うする事は、大変重要な課題としてクローズアップされています。そのためには、常に体を動かし、頭を使う事が必要であると言われています。体を動かす事、すなわちスポーツに親しむ事が老化を防ぎ、いつまでも若々しく活動できる源になります。

スポーツと言うと固いイメージになりますが、誰にでも出来るスポーツとしてウォーキングがあります。

「歩く事」は日々自然に、全ての方が行っていますので、運動を毎日行っていると言っても過言ではありませんし、誰にでも出来るスポーツと言う事が出来ます。

「歩く事」とスポーツとしての「ウォーキング」の違いは、日常の生活の動きから意識的に一定の距離、時間を歩く事がスポーツとしての「ウォーキング」になります。

スポーツとしての「ウォーキング」は1日30分以上、又は3km以上歩くと様々な効果がありますが、初めての方は、10分、20分から徐々に時間、距離を延ばしていくと無理なく長続きします。又、今まで車や自転車を利用していた移動手段を、少し歩いてみるという事も始めてみてはいかがでしょうか。

肝心な事は、あせらず継続する事が大切で、「知らず知らずに距離、時間が延びていく、体にも変化が現れてくる」となると、スポーツとしての「ウォーキング」が定着した事になります。

どうか皆さん、誰にでも出来る軽スポーツ「ウォーキング」を始めてみませんか、必ずや1年、2年後には「ウォーキング」を毎日しなければ気が済まない自分を発見すると思います。

体協広報誌「堅湖」100号記念発行に際し、学区民の皆様方にメッセージをお送り、所感とします。



小さな工事もお気軽に

有限会社 小林電機商会
520-0242
大津市本堅田一丁目26番35号
077-572-1331 077-573-2822

カローリング大会

11月1日に堅田小学校体育館にて今年度初めて開催されました。

結果は以下の通りです。

優勝：堅田第一 準優勝：耕豊二
3位：耕豊四 3位：昭和園



堅田体協ボウリング大会

平成22年2月6日(土)

エースレーン堅田(堅田アクト内)

受付：午後7時より

開始：午後7時30分より

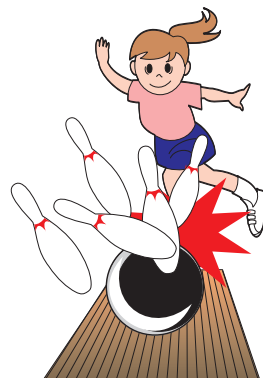
参加費：2,000円(中・高校生1,500円)

参加対象：中学生以上(小学生経験者可)

表彰：3ゲームの合計で男女別(年齢ハンデ有り)

申込締切：平成21年1月19日(火)

堅田市民センター 体協事務局まで



体協ゴルフ大会

秋晴れの10月21日、比良ゴルフ倶楽部にて行われました。

上位の結果です。(敬称略)

優勝：松谷昭博(耕豊一)

準優勝：北脇善三(真野体協会会長)

3位：柳秀基(柳田)

優勝された松谷さん、おめでとうございます。



祝!! 第30回近畿小学生 バレーボール選手権大会出場!! 堅田スポーツ少年団バレー部Aチーム

11月8日、甲良中学校体育館で行われた秋季県大会で、堅田スポーツ少年団女子バレー部は初戦から1セットも落とすことなく、見事優勝しました。12月23日に和歌山県で開かれる近畿小学生バレーボール選手権大会に出場します。皆様の応援をよろしくお願いします。

優勝メンバー(数字は背番号)

1 清水 菜月(6年) 6 平栗 柚歩(6年)
2 世佐木香那(6年) 7 田中 千尋(6年)
4 太田 れな(6年) 9 澤井 萌衣(5年)
5 上田 優(6年) 10 太田 のこ(5年)

堅湖スポーツクラブ

日時：毎週土曜日

午後2時~4時半

場所：堅田小学校体育館

対象：小学生から高齢者まで

種目：卓球・バドミントン等

ボウリング大会参加申込書

堅田市民センター内

堅田学区体育協会あて

年

月

日

氏名	性別	年齢	住所	電話番号
	男・女			
	男・女			
	男・女			

小・中・高校生の方は年齢の欄に学年をお書き下さい。