

令和6年度 市民スポーツ教室

「何か一つやろう体力づくり！」



市民のみなさんにもっとスポーツに親しんでいただくために各種スポーツ教室を開設致します。
体力づくりはもちろん、仲間づくりにもちよっと積極的にスポーツに挑戦してみませんか。

- ◆ 主 催 米沢市教育委員会 ・ 一般財団法人米沢市スポーツ協会
- ◆ 申 込 方 法 申込書に受講料を添えて、希望コースに申し込んでください。
 - ・ 4月1日（月）より受付を始めます。
 - ・ 受付時間は月～金の午前9：00～午後5：00までになっています。
 - ・ 電話及びFAXでの受付は行っていません。
 - ・ 定員になり次第締め切らせていただきます。
 - ・ ソフトテニス抽選の為、4月19日（金）で申込を締め切らせていただきます。
- ◆ 問 合 せ ・ 申 込 なお、ソフトテニスは抽選となりますのでメール・FAXでの受付も可能です。
一般財団法人米沢市スポーツ協会事務局（米沢市営体育館内）
Tel/Fax: 0 2 3 8 - 3 3 - 9 0 0 8 mail : y-taikyo@ms5.omn.ne.jp
- ◆ 受 講 料 各コースごと異なりますので一覧表にてご確認ください。（傷害保険料含む）
- ◆ 参 加 上 の 注 意 事 項 ①講習時間15分前まで集合ください。
②運動に適した服装でご参加ください。
③対象者以外の参加は、他の参加者の迷惑になりますのでご遠慮ください。
④各コース参加者は、下記の用具をご持参ください。
- ◆ 持 ち 物 * ラージボール 卓球ラケット（貸出可）、屋内用シューズ、タオル
受付時マイラケットある方は持参
* 硬 式 テ ニ ス 硬式テニスラケット、テニスシューズ
* ニュースポーツ 屋内用シューズ
* ソフトテニス ソフトテニスラケット、テニスシューズ
* バドミントン バドミントンラケット、シューズ
* 弓 道 無し（用具は準備します。） 靴下着用

キ リ ト リ

希望コース	コース
ふりがな	
氏 名	(男 ・ 女)
生 年 月 日	昭和・平成 年 月 日生 (歳)
住 所	
電 話	
受講回数	初めて受講 2回目 回目

《令和6年度市民スポーツ教室開設一覧》

コース名	対象・定員	受講料	会場・時間	期 間 (10回)		内 容
卓球 ラージボール	成人一般 男・女 40名	1,000円	市営体育館 AM10:00~12:00	4/25木、5/2木 5/9木、5/16木 5/23木、5/28火 6/6木、6/13木 6/20木、6/27木		フォア打ち・ツッツキ・ストップ 基本ルール説明・フットワーク ショート・バックハンド・サーブ・レシーブ カット・カット打ち・シングルス・3球目攻撃 ダブルス審判・練習・ダブルス試合
硬式テニス	成人一般 男・女 40名	1,000円	多目的屋内運動場 AM10:00~12:00	5/7火、5/14火 5/21火、5/28火 6/4火、6/11火 6/18火、6/25火 7/2火、7/9火		初級・中級・上級に分かれての練習、 基本練習、ラリー、ネットプレー、 フォーメーション等 終盤には練習試合
ニュースポーツ & ストレッチで 健康づくり	成人一般 男・女 30名	前期・後期 各500円	市営体育館 AM10:15~12:00	前期 5/8水 5/15水 5/22水 5/29水 6/5水	後期 10/2水 10/9水 10/16水 10/23水 10/30水	ストレッチ・バランスボール (全回) ビーチボールバレー シャフルボード ゲームとボールあそび ペタンク ソフトバレーボール など
ソフトテニス	成人一般 男・女 35名	1,000円	多目的屋内運動場 PM7:30~9:30	5/11土、5/18土 5/25土、6/1土 6/8土、6/13木 6/20木、6/27木 7/4木、7/11木		初心者と経験者に分かれ、それ ぞれのクラスに応じて基本から ゲームまで行います。 各種ストロークの基本練習、 サーブ・レシーブ・ゲーム等
バドミントン	成人一般 男・女 32名	1,000円	市営体育館 PM7:00~9:00	5/17金、5/19日 5/24金、5/26日 6/9日、6/16日 6/21金、6/23日		基本スウィング 基本打ち、ノック等の 基本練習 ゲーム (ダブルス)
弓 道	成人一般 男・女 20名	1,000円	市営弓道場 PM7:00~9:00	8/20火、8/22木 8/24土、8/27火 8/29木、8/31土 9/3火、9/5木 9/7土、9/10火		道場の入退場・歩き方・姿勢 基本動作 射法八節 的前練習等 総仕上げ

※開講式は各コースとも、1回目の講習の際に各会場にて行います。