

スポーツで、人生を豊かに。

競うことだけがスポーツではありません。

ウォーキングやヨガ、ダンスなど健康維持や仲間との交流、さまざまな目的で行われる身体活動全てがスポーツである言われています。

今号では、スポーツがもたらす身体への効果、市内各種団体のスポーツ教室についてご紹介します。

皆さん、スポーツの大切さを知って、楽しめそうな競技への挑戦や興味ある教室に参加するなど、スポーツで人生を豊かにしてみませんか。



スポーツがもたらす身体への効果

「スポーツ＝身体に良い」というイメージを持っている方は多いと思いますが、具体的にどのような効果があるのかご存じでしょうか。

ここでは、スポーツ庁が公表している「スポーツであなたの身体に起こるコト」の一部をご紹介します。



詳しくはこちら

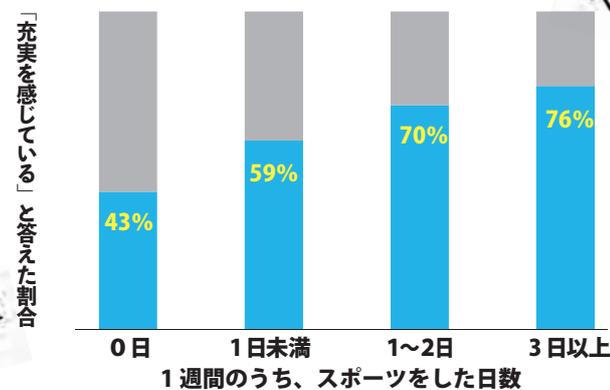
スポーツをすると生活の充実感が向上

スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い調査結果が出ています。

これは、ウォーキングなどの有酸素運動によって多幸感をもたらすと言われる脳内物質が分泌されるため、これによりポジティブな気持ちになることができます。

▶スポーツの頻度と日常生活における充実感

出典:スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)



今よりプラス10分歩行で、病気の予防に効果

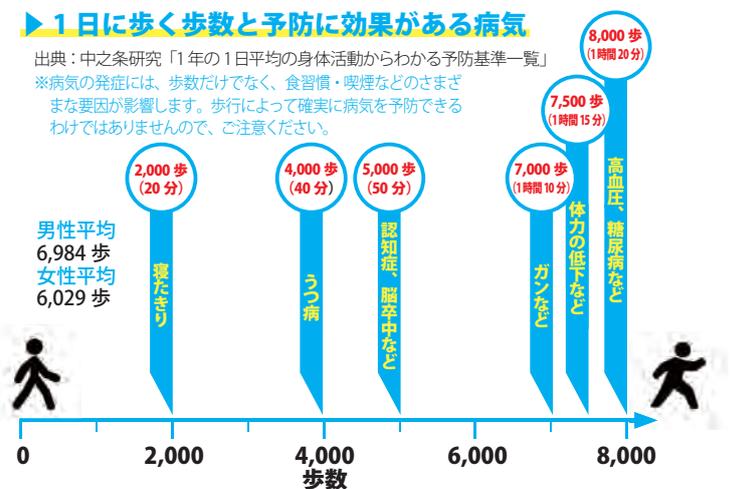
「1,000歩の目安は約10分」とされ、いつもより歩く時間を10分～20分増やすと、ガンや糖尿病などの病気を防ぐ可能性があります。

「仕事中は1階上のトイレを使い、階段を上る」など、日常生活の少しの工夫で「プラス1000歩」は実現可能です。

▶1日に歩く歩数と予防に効果がある病気

出典:中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

※病気の発症には、歩数だけでなく、食習慣・喫煙などのさまざまな要因が影響します。歩行によって確実に病気を予防できるわけではありませんので、ご注意ください。



国体・スポーツ局長 山口 武

▶10月に「いちご一会とちぎ国体」が本県で開催され、本市はサッカー(少年女子)と軟式野球(成年男子)を実施します。

▶令和6年度には、最先端のデジタル技術を導入する「文化スポーツ複合施設」が開業予定です。

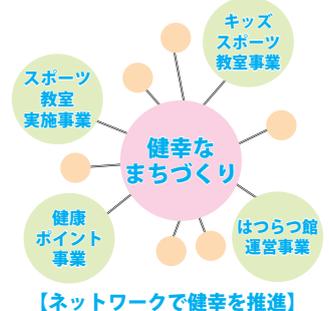
「生涯スポーツを推進し、健幸なまちづくりへ。そのきっかけの一つに、誰でも楽しめるスポーツ教室を」

本市は、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、スポーツに親しむことができる生涯スポーツを推進しています。

そのため、スポーツ環境の整備や大会開催を通じて市民のスポーツへの関心や参加意識の醸成を図るとともに、各種スポーツ教室などの連携強化、スポーツ指導者の育成・資質向上に取り組んでいます。

これからも多世代へのスポーツを推進し、住民の健康増進はもとより、住民同士や地域のつながりを形成していくことで、健康で幸せに暮らせるまちづくりにつなげていきます。

次ページ以降、誰でも楽しく参加することができる市内各種団体のスポーツ教室を紹介していますので、スポーツを始めるきっかけにしてください。



【令和4年度】スポーツ教室の新規受講者を募集します♪

市内各種団体が開催しているスポーツ教室において、新規受講者を募集します。
初心者の方でも安心して続けられる教室が数多くありますので、気軽にお申し込みください。

スポーツ教室の参加者へ INTERVIEW

代表的なスポーツ教室に、現在参加されている方に伺った感想を、現役・子ども・シニアの世代別にご紹介します。

PICK UP! 現役世代向け かんたん有酸素運動【たかはら那須スポーツクラブ】



「運動で疲労回復！忙しくても意識して運動を習慣化」

先生の明るい声とアップテンポな音楽に合わせてエアロビクスを行います。エアロビと聞くと、ハードな動きと思うかもしれませんが、「頑張りすぎない」を合言葉に、みんなで楽しく気分よく汗を流しています。

参加者全員、昼間は仕事のため、仕事帰りに寄るなどして通っています。仕事などで忙しくて疲れている時もありますが、意識的に運動をすることで、逆に身体が楽になるし、ストレス解消にもつながるので続けて取り組んでいます。



「生活リズムに合わせてスポーツ」
仕事や家事の合間に、意識的にスポーツを。



PICK UP! 子ども世代向け 体操（小学生クラス）【矢板セントラルスポーツクラブ】

「体操で友だちが増え、学校で褒められた。運動大好き！」

倒立や腹筋などのトレーニングをしてから、跳び箱や鉄棒などの練習を行います。

この教室に通う子と友だちになれたり、体育の授業で跳び箱をしたときに先生に褒められたりするので、体操をやってよかったです。

もともと運動するのが好きだったけど、体操をするようになって、もっと運動が好きになりました。



「楽しみながらスポーツ」
遊びを中心とした運動で、基礎的な体力や運動能力を身につけることができます。



PICK UP! シニア世代向け ラージボール卓球【たかはら那須スポーツクラブ】



「元気の秘訣は仲間との卓球。和気あいあいで心地いい」

平均年齢70歳。みんなで上達して、みんなで楽しむを心掛けています。苦手なプレーがあれば、先生やみんなが教えてくれるので、初心者でも心配なく参加できます。

休憩時には、みんなとおしゃべりして盛り上がるなど、和気あいあいとした雰囲気の良い教室です。

この教室のおかげで仲間もでき、気持ちも身体も元気です。



「体力に応じたスポーツで、生きがいづくり！」
スポーツを通じた交流や健康増進へ。体力低下の防止にもGOOD！



★スポーツ教室の申込方法はコチラをご覧ください！

次ページのNo.1～62の「【令和4年度】スポーツ教室一覧」をご覧ください、希望する教室名の前にある番号をご確認の上、下記の方法でお申し込みください。



★対象者

市内に在住・在勤・在学しており、初めて申し込む方
※継続者は各教室・クラブにお問い合わせください。

★そのほか

- ・参加費、年会費は、教室により異なります。
- ・定員を超えた場合は、抽選などで受講者を決定します。
- ・申込後の手続きは、後日連絡します。
- ・教室が休講または会場が変更になる場合があります。

★募集期間

2月1日(火)～3月1日(火) ※祝日を除く
※受付時間は、8:30～17:00となります。

申込・問い合わせ/
国体・スポーツ局 *生涯学習課取次扱
☎(43)6218

No. 2～21のうち、1つだけ入りたい！
No. 31～52、No. 53～62の教室に入りたい！（いくつかの場合でも） ⇨ 往復はがきで申し込み

(往信おもて)	(返信うら)	(返信おもて)	(往信うら)
〒329-2165 矢板市矢板106-2 矢板市生涯学習館内 国体・スポーツ局 宛て	空欄	〒□□□-□□□□ 申込者の 郵便番号 住所 氏名	①希望教室名・No. ②氏名（ふりがな） ③性別 ④生年月日 ⑤年齢 ⑥住所 ⑦電話番号・メールアドレス ⑧勤務先または学校名・学年 ⑨保護者名(高校生以下の場合) ※年齢・学年は令和4年4月1日時点のものを記入してください。

※後日(3月末～4月上旬)、返信用ハガキなどで初回・説明会などの日程連絡があります。

▶No. 31～52は、たかはら那須スポーツクラブの入会金・年会費がかかります。

▶No. 53～62は、矢板セントラルスポーツクラブの入会金・年会費がかかります。

No. 2～21の中で複数入りたい！

⇨ 現金を添えて、国体・スポーツ局で
チャレンジやいたスクール会員に申し込み

	年会費（保険料のみ）	会員特典ほか
チャレンジ やいた スクール会員	【 中学生以下 】 800円 【 高校生～64歳 】 1,850円 【 65歳以上 】 1,200円	・No. 2～21の教室を、参加費から保険料を差し引いた価格で受講できるため、複数受講する方におすすめです。

No. 22～30の教室に入りたい！（いくつかの場合でも）

⇨ 現金を添えて、国体・スポーツ局で
チャレンジやいた正会員に申し込み

	年会費（保険料込み）	会員特典ほか
チャレンジ やいた 正会員	【 中学生以下 】 1,800円 1,000円(年会費)+800円(保険料) 【 高校生～64歳 】 3,350円 1,500円(年会費)+1,850円(保険料) 【 65歳以上 】 2,700円 1,500円(年会費)+1,200円(保険料)	・No. 2～21の教室を、参加費から保険料を差し引いた価格で受講できるため、複数受講する方におすすめです。 ・No. 22～30の教室をいくつかでも受講できます。 ・チャレンジやいたが開催する各種イベントに会員価格で参加できます。 ・やりたい種目、イベント、あなたの意見がクラブ活動に反映されます。

気軽に
お申し込み
ください！

【令和4年度】スポーツ教室一覧



矢板市教育委員会主催 スポーツ推進委員指導

【問い合わせ】国体・スポーツ局*生涯学習課取次扱
☎(43) 6218

No.	教室名	対象	日時	場所	定員	参加費	備考	
1	健康ひろば(ニュースポーツを楽しむ)	小学生~一般	水 (5月~7月)	19:30~21:00	市体育館	20人	100円/回 (保険料含む)	事前申込不要。 直接会場にお越しください。

矢板市スポーツ協会・レクリエーション協会加盟団体主催

【問い合わせ】国体・スポーツ局*生涯学習課取次扱
☎(43) 6218

No.	教室名	対象	日時	場所	定員	参加費	内保険料	
2	グラウンド・ゴルフ	一般	第2・4水	8:00~12:00	住まいのおたすけ隊 大進電気グラウンド (運動公園多目的グラウンド)	120人	新規2,000円/年 継続1,500円/年 市スポーツ教室加入者 1,000円/年	500円
3	フォークダンス	一般	水	9:00~12:00	生涯学習館体育室	10人	1,200円/月	
4	ミニバスケットボール	小4~小6	水	19:00~21:00	矢板小体育館	30人	3,800円/年	
5	中学生バスケットボール	中学生	火・金	19:00~21:00	矢板中体育館	30人	3,800円/年	
6	柔道	幼児~一般	月・水 土	19:00~21:00 18:00~20:00	市武道館	10人	12,000円/年	
7	空手道(国際剛柔道会)	幼児年長~シニア	木(4~9月)	19:30~20:30	市武道館	25人	1,000円/月+保険料	
8	空手道(誠道塾)	小学生~一般	金	18:00~19:30	市武道館	20人	1,000円/月+保険料	
9	剣道	小学生~中学生	日 水	18:00~20:00 19:00~21:00	市武道館	制限なし	12,800円/年	
10	居合道	中学生~一般	土	14:00~17:00	市武道館 生涯学習館体育室 片岡中剣道場	3人	6,850円/年	
11	体操	小学生~中学生	木	19:00~21:00	矢板小体育館	50人	7,000円/年	
12	卓球	中学生~一般	日 木	9:00~12:00 19:00~21:30	市体育館	20人	中学生1,000円/年 高校生以上2,500円/年	
13	ラージボール卓球(昼)	一般	月・水	13:00~16:00	市体育館	40人	64歳以下4,450円/年 65歳以上3,800円/年	
14	ラージボール卓球(夜)	一般	土	19:30~21:30	市体育館	30人	4,000円/年	
15	ソフトテニス	小4~中学生	土	19:00~21:00	運動公園テニスコート	60人	5,000円/年	
16	陸上	小2~小6	水	18:00~19:30	東小校庭	40人	2,000円/年	
17	軟式野球	幼児年中~小3 小4~小6	月(4~11月)	18:00~19:00 18:00~20:00	住まいのおたすけ隊 大進電気グラウンド (運動公園多目的グラウンド)	30人	800円/年	
18	バレーボールI	小3~小6	第1・2・3土	18:00~19:30	市体育館	20人	4,000円/年	
19	バレーボールII	中学生(女子)	第1・2・3土	18:00~20:00	片岡中体育館	20人	4,000円/年	
20	ソフトバレーボール	高校生~一般	第1・2・3土	19:30~21:00	市体育館	20人	6,000円/年	
21	相撲	小学生~中学生	火・土	18:30~20:30	矢板高校相撲場	20人	800円/年	

総合型地域スポーツクラブ『チャレンジやいた』主催

【問い合わせ】チャレンジやいた事務局(国体・スポーツ局*生涯学習課取次扱)
☎(43) 6218

No.	教室名	対象	日時	場所	定員	参加費	保険料	
22	元氣クラブ(リズム体操)	一般	月	10:00~11:00	市体育館	60人	300円/回	
23	エアロビクス	一般	火	10:00~11:00	市体育館	60人	300円/回	
24	ラージボール卓球(昼)	一般	火・木	13:30~15:30	市体育館	20人	4,000円/年	
25	ラージボール卓球(夜)	一般	火	19:00~21:00	市体育館	20人	5,000円/年	
26	ヨガ	一般	第2・4水	19:30~20:30	農村環境改善センター	15人	1,100円/回	
27	和太鼓I(初心者)	小学生~一般	土	13:00~15:00	泉小体育館ほか	20人	高校生以下1,000円/月 一般2,000円/月	
28	和太鼓II(経験者)	小学生~一般	土	15:00~17:00	泉小体育館ほか	5人	高校生以下1,000円/月 一般2,000円/月	
29	フラダンス	一般	第2・4木	10:00~11:30	矢板にぎわい館	20人	1,000円/回	
30	スポーツライミング	幼児年中~一般	日	12:00~17:00	T-Rox ボルダリングジム	10人	500円/時間	



総合型地域スポーツクラブ
『NPO法人たかはら那須スポーツクラブ』主催

【問い合わせ】たかはら那須スポーツクラブ事務局(矢板市末広町49-2)
☎(43) 3189 FAX(47) 6135 ㊚ info@t-nasu.com

No.	教室名	対象	日時	場所	定員	参加費	入会金および年会費
31	サッカー(エンジョイU12)	小3~小6	水・金	18:30~20:00	リアンビレッジ矢板 (とちぎフットボール センター)	20人	5,500円/月
32	サッカー(エンジョイU8)	小1~小2	水・金	17:00~18:15		20人	4,500円/月
33	サッカー(エンジョイU6)	幼児年中~年長	水・金	17:00~18:00		20人	2,000円/月
34	サッカー(ガールズスクール)	小4~小6	第2・4土	18:15~19:45		20人	2,000円/月
35	サッカー(テクニクススクール)		金	18:30~20:00		20人	4,000円/月
36	サッカー(スライカー&ゴールキーパー)		第1・3金	19:00~20:15		20人	2,000円/月
37	ピース(障がい者サッカー)	小学生~療養手帳	土・日(月2回)	9:30~11:30	ヴェルフェフィールドほか	30人	2,500円/月
38	太極拳	一般	火	14:00~16:00	泉公民館	10人	2,500円/月
39	体幹トレーニング(ジュニア)	小1~小3 小4~小6	月 月	17:30~18:30 19:00~20:00	リアンビレッジ矢板 (とちぎフットボール センター) クラブハウス	10人 10人	2,000円/月 2,000円/月
40	ソフトボクシング	中学生~一般	土(月3回)	18:30~20:00		10人	2,500円/月
41	健康体操	一般	第2・4月	10:00~11:00		10人	2,000円/月
42	ユニカール	中学生~一般	火(月3回)	14:00~16:00		10人	500円/回
43	KOBAトレヨガ	一般	火	19:00~20:00		10人	2,500円/月
44	体幹トレーニング	一般① 一般②	水(月3回) 水(月3回)	10:00~11:00 11:10~12:10		10人 10人	3,000円/月 3,000円/月
45	マットトレーニング	一般	第2・4水	12:20~13:20		10人	2,300円/月
46	ヨガ入門	一般	水	19:00~20:00		10人	2,500円/月
47	かんたん有酸素運動	一般	金	19:00~20:00		10人	2,500円/月
48	ヒップホップダンス	幼児年長~小6	火	17:00~18:00		15人	3,000円/月
49	チアダンス(キッズ)	小1~小3	木	18:30~19:30	10人	5,000円/月	
50	チアダンス(ジュニア)	小4~小6	木	19:30~20:30	10人	5,000円/月	
51	バドミントン	小4~一般	日	16:00~18:00	片岡トレーニングセンター	15人	1,500円/月
52	ラージボール卓球	一般	月 木	9:00~12:00 13:00~16:00	生涯学習館体育室	15人	1,000円/月



入会金
3,000円

年会費
3,000円~
8,000円

保険料は
年会費に
含まれます。



総合型地域スポーツクラブ
『一般社団法人矢板セントラルスポーツクラブ』主催

【問い合わせ】矢板セントラルスポーツクラブ事務局(矢板市扇町2丁目1615-1)
☎(47) 5612 FAX(47) 5640

No.	教室名	対象	日時	場所	定員	参加費	入会金および年会費
53	サッカー	中学生	火・木	18:30~20:30	矢板中央高校 東泉グラウンド	1学年 30人	10,000円/月
54	体操(幼児クラス)	幼児年中~年長	水	16:00~16:50	キッズジムやいた	15人	6,000円/月
	土①		10:00~10:50	15人		6,000円/月	
	土②		11:00~11:50	15人		6,000円/月	
55	体操(小学生クラス)	小学生	水・木	17:00~18:00		各15人	7,000円/月
	土	12:00~13:00	15人	7,000円/月			
	木	18:00~19:00	15人	7,000円/月			
56	体操(チャレンジクラス)	小学生	土	14:30~15:30	15人	9,000円/月	
57	バスケットボール(キッズコース)	幼児年中~小2	18:30~20:00	矢板中央高校体育館	15人	4,000円/月	
58	バスケットボール(アドバンスコース)	小3~小6(男子)	月(月4回)		15人	4,000円/月	
59	バスケットボール(アドバンスコース)	小3~中学生(女子)	19:00~20:30		15人	小学生以下4,000円/月 中学生5,000円/月	
60	ボール教室(バドミントン・未経験者コース)	幼児年中~年長	火(月4回)	18:30~19:15	矢板中央高校体育館 (第2)	12人	5,500円/月
61	ボール教室(バドミントン・小学生コース)	小1~小2	火(月4回)	19:30~20:30	15人	6,500円/月	
62	フットサル	小4~中学生	水・金	19:30~21:00	水 矢板中央高校体育館 金 青木サッカー場体育館	15人	小学生以下3,000円/月 中学生4,000円/月



入会金
5,000円

年会費
5,000円

保険料は
年会費に
含まれます。

スポーツ
サイコー

