

# みんなのスポーツだより

『発行日』平成22年9月1日 『編集・発行』富田林市体育指導委員協議会/富田林市美山台4-1 市民総合体育館内 TEL 24-2265 FAX 25-1440  
ホームページ <http://www.tondabayashi-taishi.org/index.shtml>



## 富田林市制60周年記念

ふるって参加しましょう!

### 2010 富田林市民(小学校区対抗)



**11月7日(日)**  
開会式 9時

#### 富田林市立総合スポーツ公園

- 参加申し込みは9月1日から  
(広報とんだばやし9月号でお確かめ下さい)
- 参加者全員に参加賞  
競技出場者には賞品があります。
- 会場までは各地区から巡回バスを運行します。  
(広報とんだばやし10月号でお確かめ下さい)

雨天中止

#### 競技種目

- 順不同
- トラック競技**  
100m競走  
スウェーデンリレー  
1200mリレー  
お楽しみ抽選レース  
幼児かけこ
- フィールド競技**  
50m競走  
救急リレー  
山あり谷あり  
綱引き  
台風の目  
片足むかでリレー  
くす玉わり  
パン食い競走

# スポーツフェスティバル

事務局 市民総合体育館内 (24)2265	西部地区						東南部地区						北部地区						地区												
	小金台	向陽台	藤沢台	伏山台	寺池台	久野喜台	高辺台	東条	大伴	彼方	錦郡	川西	P	富田林	新堂	喜志西	喜志	小学校区													
	松田	原早人	大早人	服部	和部	岡中	村尾	谷正	灰野	中尾	岩根	辻美	小久保	梅田	池谷	北野	大谷	安藤	志岐	門中	九門	青野	選考中	上田	新谷	平岡	渡辺	武田	田中	浦野	氏名

平成22年5月1日現在

## スポーツ大好き!!

「フィギュアスケート」



錦ヶ丘地区 安田 育代

### 募集

あなたのスポーツにまつわるお話を聞かせてください。次号より順次掲載させていただきます。  
(四〇〇字以内)  
宛先 富田林市美山台4-1 市民総合体育館  
電話 (二四) 二二六五  
FAX (二五) 一四四〇

私とフィギュアスケートとの出会いは、約40年間勤務した心齋橋の大丸時代に遡ります。フィギュアスケートの美しさと優雅さに惹かれ、初めて滑り、年数を重ねる毎に氷の魔力に取り付かれていきました。札幌五輪や世界選手権のフィギュアスケート代表山下(現大西)一美選手のお母様でインスタクターの山下艶子先生の下、仕事の傍ら30年以上に亘り練習を続けて参りました。週1回2時間の練習は、レッスン日が待ち遠しい程と

でも楽しいものでした。臨海スポーツセンタースケートリンクで行われた競技会で敢闘賞を頂いたことも。軽井沢での氷上スケートフォークダンス普及会の合宿では、名誉会長の三笠宮殿下のリードで滑ったテネシーワルツは私の貴重な思い出です。

フィギュアスケートは観られるスポーツです。自分を表現し健康美を維持する為に週1回以上の練習は続けたいと考えております。

## 体力測定会のお知らせ

あなたの体力レベル！知ってみませんか？

1年に1度は、体力測定を行い、自分の体力レベルを知り、自身の体力あった健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか？

開催日 平成22年10月11日(月・祝)  
会場 富田林市立市民総合体育館  
受付時間 午前の部 9時30分～10時  
午後の部 12時30分～13時

お気軽にご参加下さい!



- 測定種目
- | 20歳～64歳            | 65歳～       |
|--------------------|------------|
| ① 握力               | ① 握力       |
| ② 上体起こし            | ② 上体起こし    |
| ③ 長座体前屈            | ③ 長座体前屈    |
| ④ 反復横とび            | ④ 開眼片足立ち   |
| ⑤ 立ち幅跳び            | ⑤ 10m障害物歩行 |
| ⑥ 20mシャトルラン(往復持久走) | ⑥ 6分間歩行    |

※上靴、タオルをご持参下さい。(当日は血圧測定も行います。)

