

スポーツ 体験会

開催



モルック

空手道



6月29日(日) 網野体育センターで、空手道とモルックの体験会を開催しました。準備体操から始まり、空手道の基本動作を教えてくださいました。ゆっくりとポーズを覚えた後に、素早く拳を動かすといった動きをしました。なかなか上手く拳を動かすことが出来ず、蹴りの動きでは、自分なりに早く動かしていたつもりでしたが、指導者の方々の動きを見るとその速さに驚かされました。参加者の方々も苦戦しながら笑顔で体験しておられました。

モルック体験では、初めての方も多く「思ったより倒れない!」「難しいけど楽しい」など、言いながら50点になるよう計算しチーム戦も体験していただきました。最後には「楽しかった」と話しておられました。



空手と聞くと瓦割りや板蹴りを連想してしまいがちですが、空手にも色々な流派があり今回開催したのは伝統派の空手道です。

相手の動きを想定した基本動作と高度な技術を組み合わせ構成された「形」と、相対する2人が相手の動きに応じてお互いに自由に攻め合い、攻防の技術を競い合う「組手」があることなど勉強しながら体験をさせていただきました。



▲形と組手のデモンストレーション



難しいけど楽しい~!

お楽しみ抽選会では、なんと一番に引いた方が、一等を当てるという驚きの場面もありました。

第33回 北近畿中学生 ソフトテニス大会



6月1日(日) 京丹後市久美浜中央運動公園テニスコートにて、京都府丹後・中丹地域・兵庫但馬地域の16中学校から男子33ペア女子34ペアが参加し、予選リーグと決勝トーナメント制で開催されました。

お知らせ

京丹後市スポーツ協会では、市民の皆さんが開催するスポーツ大会等を支援しています。地域で計画してスポーツ大会をしたいがどのように進めたらいいかわからない、何かスポーツをしたいけどどこに尋ねたらいいかなど相談があればぜひ気軽にご連絡ください。

どっとこま!
GoSports

Vol.55

令和7年9月10日発行

一般社団法人 京丹後市スポーツ協会

〒629-2501 京丹後市大宮町口大野208-1 (大宮社会体育館内)

TEL.0772-66-3900 FAX.0772-66-3195 [受付時間/9:00~18:00]

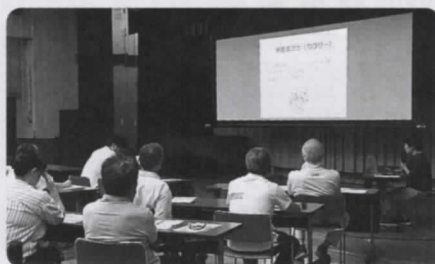
E-mail kyotango-sports@grace.ocn.ne.jp URL https://kyotango-sports.or.jp



スキルアップ 研修会



テーマ スポーツと栄養について



8月1日(金) 峰山地域公民館にて、京丹後市健康推進課健康増進係長(管理栄養士) 吉岡めぐみ氏を講師に迎え、スポーツと栄養について、また熱中症対策についてのお話をさせていただきました。

1日の始まりの朝食は、パンなど炭水化物だけでなく、卵などでたんぱく質も摂ることが生活リズムのカギとなり、朝・昼・夜、バランスのよい食事の大切さを繰り返し話されました。

熱中症対策としての運動中の水分補給については、1時間程度の軽い運動であれば水かお茶で十分。スポーツ飲料等は、いっきに飲んだり飲みすぎにならないように。また、塩分は食事で摂れていることがあるので「塩を摂る」ことを意識すぎないなど注意点もあり、日々の生活やスポーツをするうえで参考となるお話をたくさん聞かせていただきました。



第59回

久美浜湾一周駅伝競走大会

参加
チーム
募集!

2025.

日程 11月23日(日)

スタート: 10時00分

コース: 久美浜湾一周(6区間)

スタート/ゴール: 浜公園

参加料: 1チーム6,000円

申込締切: 10月10日(金)

※申込チーム数が50チームを超えた場合は抽選を行います。



申込み専用
フォーム

原則QRコードを読み取り、登録画面から入力しお申込みください。できない場合は(一社)京丹後市スポーツ協会へお申込みください。



フェイスブック

Instagram

ホームページ

