

8/3(土)市民体育館で
タグラグビー教室を開催します！

7/1 午前10時～受付開始！



タグラグビーとは？
ラグビーと同じように、ボールを持って走ったりパスしながら相手のゴールに向かいます。

タグラグビーでは、タックルなど接触プレーがなく腰につけた2本のタグを互いに取り合う、「しっぽとり鬼ごっこ」の様にプレーします！

夏休み・タグラグビー教室

コーチの渡邊です！
僕といっしょにタグラグビーを
楽しみましょう！



【渡邊コーチの主な経歴・資格】
福岡県国体成年ラグビー監督
日本ラグビー協会 公認A級コーチ
日本スポーツ協会 公認コーチ3

日程 ▶ 2019年8月3日(土曜日)
時間 ▶ 9:30～11:30
会場 ▶ 福岡市民体育館 第一競技場
対象 ▶ 小学生
定員 ▶ 50名 ☆定員になり次第、募集終了
参加料 ▶ 500円
講師 ▶ 一般財団法人サニックススポーツ(2名)
応募方法 ▶ 電話・FAX・窓口
(必要事項：お名前・年齢・学年・電話番号・教室名)

ランナーにおススメ 走る前のひと工夫！総集編！

～走る前のウォーミングアップ、下半身強化～

目的 ▶ 2ヵ月にわたり紹介してきた、**股関節、足関節、体幹の総集編！**
それらを意識しながら**ハーフスクワット**をやってみよう！

- ① 足幅は肩幅よりやや広めにし、つま先と膝の向きは同じ方向にする
- ② 重心を下げた時は、上体とスネの部分は平行になるようにする
- ③ 休まず8～12回3セット行う

<ポイント>

- 股関節：膝・股関節を曲げていくときも、背筋はしっかり伸ばす！
- 足関節：重心が内側・外側に偏らないように、足裏全体に重心をかける！
- 体幹：息を吸いながら下げて、吐きながら上げる。

このとき、お腹の力が抜けないように力を入れて行う！



チャレンジ！！
パラレルスクワットを
やってみよう！！

太もも前側が床と平行に
なるところまで下げよう！



6/17(月)休館日に
防災(火災)・避難訓練を行いました！

通報係や消火係など役割を決め、
火災時を想定し、迅速な対応訓練
を行いました！



スムーズに消火器を扱える
よう、消火練習をしました！
火の根本を狙います！



緊急時の脱出訓練！
経験が大事です！



消火栓やホースの取り扱い
方も練習！



2019年
7月1日発行

福岡市民体育館だより

7月号

〒812-0045
福岡市博多区
東公園8-2
TEL 641-9135
FAX 641-9139

【今月の休館日】

16日(火)

※定期点検の為
お休みとなります

