

# 厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



発行：厚別公園競技場

令和4年1月号

vol.44

新年の

スタートダッシュを

決めよう！

- ◆ 厚別公園屋内投てきフィールド開催中！
- ◆ あつべつらんらんジュニア/スプリント塾
- ◆ 今月のオススメ運動教室

厚別公園

検索

# 「厚別公園屋内投てきフィールド」開催中！

冬の北海道は雪が積もり、陸上競技の特に投てき選手は思うように競技練習ができない環境にあります。そうした環境を少しでも改善するため倉庫内にネットを張り、屋内でも本格的な投てき練習が可能となりました！ネットに向かって投げるので飛距離は計測できませんが、かなり実践に近い形で練習できると思います！以下の写真はネットに向かって砲丸を投げたときの様子です。



投てき選手はもちろん、パワーを高めたいアスリートにも利用していただけるよう、4kgのメディシンボールをご用意しております。この冬にライバルと差をつけたい、新たに陸上の投てき種目をやってみたいという方は、ぜひご利用ください！

## ◆ 開催期間及び時間

令和3年12月1日（水）～令和4年3月31日（木）

平日 16:30～19:30 土日祝 ①9:00～12:00 ②13:00～16:00

※詳細はホームページの開催日程をご覧ください。

## ◆ 場所

厚別公園主競技場 第1ゲート倉庫内

## ◆ 対象

中学生以上

## ◆ 利用種目

砲丸投げ・円盤投げ・ハンマー投げ（※スペース上の関係で正規の長さのハンマーを投げることはできません。ワイヤーを短くしたハンマーを用意しているので、そちらをご利用ください）・やり投げ（ウエイトボール・ターボジャブロングトム）・メディシンボール など

## ◆ 参加料

中学生：150円 高校生：300円 一般：500円 （※保険料込み）

## ◆ 申込および支払

直接窓口にて当日申込および当日支払（券売機にて利用券を購入）

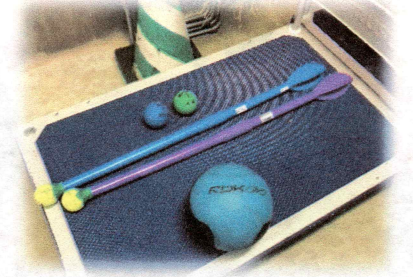
## ◆ その他

① 中学生及び高校生の利用は、必ず指導者や引率者同伴でお願いします。（保護者でも可）

② 換気のため、入口は常時開放といたします。そのため倉庫内は低温になることが予想されますので、暖かい服装でお越しください。

③ 利用時はマスクの着用をお願いします。なお、投てき時には外しても構いません。

④ 最大利用人数は10名まで。（引率者も含める）定員に達した場合は入場制限を行いますので、ご了承ください。



足が速くなりたい者よ、集え！

## あつべつらんらんジュニア

- ◆ 開催日時  
毎週木曜日 16:30～17:30
- ◆ 参加料  
1,000 円/回  
(月の開講回数によって変動)
- ◆ 対象  
小学 4 年生～6 年生
- ◆ 申込  
電話または直接窓口にて先着受付
- ◆ 定員  
10 名 (残り 5 名)
- ◆ 講師  
今井 里砂  
(厚別アスリートアカデミー担当)

走ることを中心に、楽しく体を動かすことが目的の教室です。  
走ることや運動が苦手でも安心してご参加ください！



## スプリント塾 *sprint cram school*

- ◆ 実施期間  
令和 3 年 12 月～令和 4 年 3 月までの土曜日  
○12 月実施日：11 日、18 日、25 日  
○1 月実施日：8 日、15 日、22 日 (予備日 29 日)  
○2 月実施日：5 日、12 日、19 日 (予備日 26 日)  
○3 月実施日：5 日、12 日、19 日 (予備日 26 日)  
※予定が変更になる場合がございます
- ◆ 保険料  
小中学生 800 円、高校生以上 1,850 円  
加入手続日の翌日～令和 4 年 3 月 31 日
- ◆ 講師  
仁井 有介  
North Sprint Dept. 代表  
(一社)A-bank 北海道レギュラーアスリート  
全日本大会優勝、アジアマスターズ陸上競技選手権(M35)4×100m リレー優勝など、実績・経験が豊富な元トップアスリート。
- ◆ その他  
部活・クラブチームに所属している方は代表の方の了承を得てご参加ください。
- ◆ 時間  
18:00～20:00
- ◆ 対象・定員  
小学 6 年生以上 (大人の方もぜひ！)  
15 名(残り 3 名)
- ◆ 受講料  
月額 5,400 円



# 今月のオススメ運動教室

## ほぐして！

### のびーる！和みピラティス

開講日時：月曜日 11:15~12:45

▶ 寒くて固くなった筋肉を足先からほぐして伸ばすことで、日常生活の動作が楽になります。暖かい教室でカラダもココロもほぐしていきましょう♪

## いきいき

### 健康体操

開講日時：火曜日 11:15~12:45

▶ 年配の方を対象に、毎日をいきいきと過ごせるよう体の機能向上を目指します。これから運動を始めようという方にオススメです！

## ヒーリング

### ヨガ

開講日時：火曜日 9:15~10:45

▶ 雪かきなどで起こりやすい肩コリや腰痛を中心に、痛みの緩和や改善を目的としたヨガを行います。スッキリとした朝を過ごしましょう！

この他にも様々な運動教室があります！詳細はホームページで検索！

## じんわり

### 効きヨガ

開講日時：木曜日 9:15~10:45

▶ 簡単で無理のない動きからヨガのポーズを取り、関節の可動域をゆっくり広げていきます。じんわりと変化していくカラダの感覚を楽しみましょう♪

## キッズ・

### ジュニアバレエ

開講日時：木曜日 16:00~16:45  
17:00~18:00

▶ 4歳から中学生までを対象とした、バレエ教室です。基礎の動きから丁寧に、しなやかな体の動かし方を身につけましょう！

受講料・申し込みについて

受講料：月謝制（700円/回）  
月によって開講回数変動

申し込み：開講月の前月21日から初回開講日まで。競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。

その他：無料見学受け付け中！お電話にてお気軽にお問い合わせください！

## 厚別公園 Atsubetsu park

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1 電話：011-894-1144

受付時間 8:30~21:00 駐車場無料

ホームページはこちら



アクセス

