

○市民スポーツ推進事業とは

いつでも、どこでも、だれでも、気軽にスポーツに参加出来る各種スポーツ教室の開設や、スポーツ・レクリエーション大会を開催し、その普及振興に努める事業です。スポーツを通して、市民の健康と体力の増進を図るとともに、地域社会における市民の連帯意識の高揚を図ることを目指しています。

平成28年度年間事業一覧

市民スポーツ教室



・フレンドリー卓球交流会(2日間)

講師	谷本優希(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年5月11日・18日
時間	10時～12時
場所	沖縄市体育館
募集	20人(市内在住・在勤)

初心者・経験者問わず楽しめる卓球交流会です。練習やゲームをして楽しく運動をします。

・フィットネスダンス教室(2日間)



講師	知念諒(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年7月2日・9日
時間	10時～12時
場所	沖縄市武道館(床)
募集	20人(市内在住・在勤)

音楽のリズムに合わせてダンスを踊り、脂肪燃焼効果としても有効な有酸素運動です。

・大人のフットサル教室(2日間)



講師	宮城哲郎(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年9月17日・24日
時間	10時～12時
場所	沖縄市多目的運動場
募集	20人(市内在住・在勤)

初心者も経験者も楽しく出来るように、基礎であるボールタッチやドリブル、パスを行った後にミニゲームを行う。



・障がい者向けフットサル(1日間)

講師	大城充幹(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年10月15日
時間	14時～16時
場所	沖縄市体育館
募集	20人(市内在住・在勤)



・エクササイズダンス(2日間)

講師	知念諒(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年10月22日・29日
時間	10時～12時
場所	沖縄市武道館(床)
募集	20人(市内在住・在勤)

音楽に合わせてながら踊ることで、脂肪燃焼やストレスの発散などの効果が期待できる。



・ポールウォーキング教室(2日間)

講師	知念諒(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年11月8日・15日
時間	11時～13時
場所	コザ運動公園内
募集	20人(市内在住・在勤)

2本のポールを使いながら歩行を行うポールウォーキング教室。通常のウォーキングに比べて消費エネルギーが高くなる。



・バドミントン教室(2日間)

講師	知念諒(一般社団法人サンビスカス沖縄)
期間	平成28年12月10日・17日
時間	10時～12時
場所	コザ運動公園内
募集	20人(市内在住・在勤)

初心者も、経験者も参加してルールの説明打ち方の指導の後クラス分けをしてダブルスの総当たり戦を行う。



・沖縄市スポーツデー

期間	平成28年10月10日
時間	9時～22時
場所	コザ運動公園内

体操教室・新体カテスト・かけっこ・テニス教室等を行う。
 体育の日の前後に行うスポーツイベントとして開催。
 平成28年度はソウル・バルセロナオリンピックメダリストの池谷幸雄さんを講師に招いての体操教室を実施。



・生涯学習フェスティバル(ニュースポーツ体験)

期間	平成28年12月4日
時間	9時～16時
場所	コザ運動公園内

沖縄市教育委員会主催の行事で市民スポーツ課、スポーツ推進委員でニュースポーツコーナーを担当。
 カローリング・ラッダーゲッター・ストラックアウト等を実施。

