

# 総合体育館だより

【令和6年2月号】

天塩郡幌延町栄町5番地  
幌延町総合体育館  
TEL/HP (01632) 5-2111 FAX (01632) 5-2112

〈2月〉

## 体育施設 / 代替施設利用予定表

(令和6年1月25日現在)

日曜日	代 替 施 設				幌 延 中 学 校	東ヶ丘スキー場
	幌 延 小 学 校					
	9:00~12:00	12:00~17:00	17:00~19:00	19:00~21:00	19:00~21:00	
1 木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	幌小1,2年・幌小3,4年 幌中2年
2 金			サッカー少年団	一 般 開 放	バレー少年団(男子)(中)	
3 土	一 般 開 放	一 般 開 放				
4 日	一 般 開 放	一 般 開 放				
5 月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運 休 日
6 火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	幌小5,6年
7 水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	問小
8 木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	幌小1,2年・幌小3,4年
9 金			サッカー少年団	一 般 開 放	バレー少年団(男子)(中)	
10 土	一 般 開 放	一 般 開 放				
11 日	一 般 開 放	一 般 開 放				
12 月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	
13 火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	運 休 日
14 水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	問小
15 木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	幌小1,2年
16 金			サッカー少年団	一 般 開 放	バレー少年団(男子)(中)	問小(予備日)
17 土	一 般 開 放	一 般 開 放				町民スキー大会 jrバッチテスト
18 日	一 般 開 放	一 般 開 放				
19 月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運 休 日
20 火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	幌小3,4年
21 水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	
22 木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	幌小5,6年
23 金			サッカー少年団	一 般 開 放	バレー少年団(男子)(中)	
24 土	一 般 開 放	一 般 開 放				
25 日	一 般 開 放	一 般 開 放				級別バッチテスト
26 月			バレー少年団(女子)	剣道少年団	野球少年団(中)	運 休 日
27 火			野球少年団(小)	サッカー少年団	バレー少年団(男子)(中)	
28 水			バレー少年団(女子)	サッカー	バレー少年団(男子)(中)	
29 木			野球少年団(小)	剣道少年団	ミニバレーボール	

【一般開放】 基本、(金) 19:00~21:00、(土) 9:00~17:00、(日) 9:00~17:00 で小学校体育館を開放します。  
 使用料：高校生以下…無料 / 一般…110円(釣銭のないよう、ご協力願います)  
 ※ 回数券、年間券での利用も可能です。

【団体利用】 団体名が入っている時間帯は、団体専用利用となります。  
 ※ 登録団体が使用しない場合は一般開放いたします。  
 ※ 代替施設については、予定が変更になる場合があります。使用の有無の確認は教育委員会(5-1117)までお問い合わせください

【施設】 東ヶ丘スキー場…通常日(火・木・日・祝日) 10:00~16:30 / ナイター日(水・金・土) 13:00~20:30  
 ※ 通常日12:00~13:00とナイター日16:30~18:00は休憩及びゲレンデ整備等のため、リフト運行しません。  
 ※ 月曜日及び祝日の翌日は運休日。祝日の翌日が土曜日・日曜日の場合は運行します。



## 社会体育事業案内

### 町民スキー大会

ウィンタースポーツを満喫しませんか？町民の皆さんのご参加をお待ちしています。

期 日 2月17日(土)

場 所 幌延町東ヶ丘スキー場

時 間 9:35 開会式

※ 参加者数によっては午前中で終了予定

共 催 問寒別小学校

後 援 幌延町体育協会、幌延町スキー協会

対 象 町 民

種目・部門

#### 【小学生】

- 大回転 小学1年生(男女共通)  
 小学2年生(男女共通)  
 小学3・4年生(男・女)  
 小学5・6年生(男・女)  
 そり競技 小学1・2年生(男・女)

#### 【一般(中学生以上)】

- 大回転(男・女)、親子ペア大回転  
 親子そり(乳幼児)

その他

- ※ 当日の天候状況により、日程の繰り上げ、もしくは大会を中止する場合があります。  
 ※ 保護者等の駐車場については、総合体育館、幌延町役場をご利用いただきますようお願いいたします。路上駐車、道路センター、北留萌消防幌延支署、北電事務所前の駐車はご遠慮願います。



## スポーツ少年団活動

### 🌀 ジーライズ、全道ベスト8!!

令和6年1月6日(土)から8日(月)の3日間、江別市野幌総合運動公園総合体育館にて開催されました『第40回北海道小学生バレーボール選抜優勝大会』に幌延バレーボール少年団男子『幌延ジーライズ』が道北地区代表として出場しました。

本大会は新型コロナウイルスの影響から出場チーム数が制限される中、3年ぶりの通常開催となり、各カテゴリーに全道各地区から12チームが出場しました。

今回から、予選ブロックは21点の2セットマッチにより行われ、勝率・得失点差により1位のチームのみが決勝トーナメントに進むことができ、『幌延ジーライズ』は、1試合目で道南地区代表の泉野VCと対戦し、2-0のストレートで勝利。2試合目は道央地区2位の札幌山の手南ジュニアと対戦し、1-1の引き分けとなり、惜しくも得失点差により決勝トーナメント進出の夢は叶いませんでしたが、全道ベスト8という結果となりました。

今年度、そして6年生は小学生最後の全道大会。

これまでの練習や試合などの経験から得たものをこれからの人生に生かしてほしいと思います。更なる活躍を期待しています。



## 体育館からのお知らせ

### ☆ スキー場のシーズン券について

東ヶ丘スキー場は、オープンが大幅に遅れたことから、令和5年度のシーズン券の金額を半額としております。



大人 4,790円 小人 2,390円

## ツライ肩こりを解消しよう。自宅で簡単テニスボール整筋!

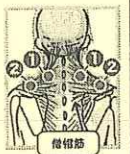
多くの人困っている“肩こり”。特に思い当たる節はないのに、こりや痛みで、肩の動きが悪くなったりすることがあります。その原因や対処法を知って肩こりを解消しましょう。

まず、肩こりとは、首すじや、首の付け根から肩・背中にかけての筋肉がこわばり、だるさや重さ、疲労感、痛みなどを感じる症状のことです。したがって肩こり自体は症状なので、病気ではありません。

筋肉の疲労による肩こりは血行を良くすることで解消でき、入浴の際に浴槽やシャワーで肩や首をよく温めることが、一番手軽な方法です。また、ストレッチ等も効果的です。今回は自宅でできる肩こり解消として【テニスボール整筋】を紹介します。

必要なのはテニスボール1つだけです。

(1) まずは、右上のイラストの①の位置にボールをセットし、セットした側の腕を回します(内回し外回しを3回ずつ)。次は②の位置にセットして同様に腕を回します。



(2) 右下のイラストの①～⑤の順番でボールをセットし、肘を床につけて肘から先は床と直角に→肘を伸ばしてまっすぐ腕を伸ばすをゆっくり繰り返します。



(3) 仕上げにボールを外し、肘を上げて大きく円を描くように肩甲骨を床に押し付けるようにほぐします。

痛い場合はボールにタオルを置くと緩和されます。