

総合体育館だより

【令和8年10月号】

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

〈10月〉

体 育 施 設 利 用 予 定 表

(令和8年9月14日現在)

総合体育館										総合スポーツ公園			
日	曜日	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	Aコート	Bコート	柔剣道場	パークゴルフ場	ゲートボール場 球技場	野球場
		9:00～12:00		12:00～17:00		17:00～19:00		19:00～21:00					
1	木								硬式テニス	スポ少剣道			
2	金					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		バレーボール	ヨガ			
3	土					休館日							
4	日					休館日							
5	月					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			スポ少剣道			
6	火					スポ少野球			スポ少バレー	スポ少剣道			
7	水					スポ少野球	スポ少バレー (女子)		サッカー	スポ少剣道			
8	木								硬式テニス	スポ少剣道			
9	金					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		バレーボール	ヨガ			
10	土					休館日							
11	日					休館日							
12	月					休館日							
13	火					スポ少野球			スポ少バレー	スポ少剣道			
14	水					スポ少野球			サッカー	スポ少剣道			
15	木						スポ少バレー (女子)		硬式テニス	スポ少剣道			
16	金					スポ少サッカー			バレーボール	ヨガ			
17	土					休館日							
18	日	フットサル大会				休館日					商工会		
19	月					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			スポ少剣道			
20	火					スポ少野球			スポ少バレー	スポ少剣道			
21	水					スポ少野球	スポ少バレー (女子)		サッカー	スポ少剣道			
22	木								硬式テニス	スポ少剣道			
23	金					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		バレーボール	ヨガ			
24	土					休館日							
25	日					休館日							
26	月					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)			スポ少剣道			
27	火					スポ少野球			スポ少バレー	スポ少剣道			
28	水					スポ少野球	スポ少バレー (女子)		サッカー	スポ少剣道			
29	木								硬式テニス	スポ少剣道			
30	金					スポ少サッカー	スポ少バレー (女子)		バレーボール	ヨガ			
31	土					休館日							

・空欄は一般開放となります。団体利用する際は事前に総合体育館に連絡確認してください。

【少年団】剣道(月・火・水・木) 18:00~21:00

バレーボール女子(月・水・金) 17:00~19:00

野球(火・水) 17:00~19:00

サッカー(月・金) 17:00~19:00

【登録団体】バレーボール(火・金)、サッカー(水)、硬式テニス(木)

※ 登録団体が使用しない場合は一般開放となります。使用の有無の確認は総合体育館へお問い合わせください。

【施設】総合スポーツ公園…パークゴルフ場 5:00~21:00/野球場 5:00~21:00/その他の施設 5:00~日没

社会体育事業について

■ 第22回町民フットサル大会

町民フットサルを大会を次のとおり開催します。

初心者から経験者までフェアプレーで楽しくフットサルを楽しめます。小学生以上なら年齢・性別問わず、参加できます。

日 時	10月18日(日) 開会:午前9時
場 所	幌延町総合体育館
対 象 者	町 民 (小学生以上)
申 込 期 日	10月13日(火)
申 込 先	総合体育館 生涯学習センター 教育委員会



- ※ 小学生の部と一般の部に別れて試合をします。
- ※ 中学生は、一般の部で大人と一緒にプレーします。

トレーニング室について

■ 新しいトレーニング器具を導入しました。

幌延町総合体育館トレーニング室では、新しいトレーニング器具として、「可変式ダンベル」と「プライオボックス」を導入しました。

・ 可変式ダンベル

「可変式ダンベル」は、15段階のダイヤル調整で、片手2.5kgから24kgまで簡単に重さの簡単に設定をすることがができます。

自分に合った重量で、様々なトレーニングが可能になりました。



・ プライオボックス

「プライオボックス」は、ジャンプ動作を通じて瞬発力や筋力を鍛える「プライオメトリクストレーニング」に使用する箱型の台(ジャンプボックス)です。

ソフトクッションタイプなので、万が一足をぶつけても安全性が高く、15cm、30cm、45cmの3段階に分けることができ、それぞれの組み合わせで高さ調整や配置調整もできることから、ステップアップトレーニングや腕立て伏せなど全身の運動にも最適です。



スポーツ少年団の活動について

野球少年団 全道大会に出場

8月29日(土)に猿払村営球場で「第3回エネサンス北海道カップ争奪 第33回全道少年軟式野球大会 宗谷支部予選大会」が開催されました。

稚内野球スポーツ少年団の一員として、幌延小学校5年生の森本旺丞さん、寺本遥希さん(同5年)、富樫優太郎さん(同5年)、寺本梨来さん(同3年)、大堀楽さん(同3年)が出場し、枝幸・猿払合同チームと対戦し、4-0で勝利し優勝しました。

優勝した稚内野球少年団の同メンバーは、宗谷地区の代表として、9月12日(土)から札幌市の太陽グループ少年野球場で開催された全道大会に出場しました。

1回戦で上磯有川(渡島代表)と対戦しましたが、0-11で初戦敗退となりました。



混合の部 全道大会出場決定！ 女子の部 全道大会に出場

9月6日(日)に、稚内中学校体育館で「第46回イエスタ杯北海道小学生バレーボール道北大会稚内地区予選」が開催され、幌延バレーボール少年団から、混合の部に幌延ジーライズ、女子の部には、幌延ウィングガールズが出場しました。

混合の部は、3チームによるリーグ戦が行われ、初戦で豊富ガッツと対戦し、セットカウント0-2敗戦しました。2戦目は、猿払レインボーと対戦し、2-0で快勝し、2位となり、10月31日(土)から士別市で開催される全道大会出場権を獲得しました。

女子の部では、4チームによるトーナメント戦が行われ、初戦でレガールVC Jrと対戦し、セットカウント0-2で敗戦しました。3位決定戦では、利尻サンダースに2-0で勝利し、3位となりました。

9月12日(土)には、深川市の総合体育館などで、「第24回北海道スポーツ少年団バレーボール交流大会(全道大会)」が開催され、宗谷地区の代表として、女子の部に、幌延ウィングガールズが出場しました。

予選ブロックで、神代VC少年団(函館地区)と対戦しましたが、善戦するも0-2で敗戦しました。敗者復活戦では、遠軽クラブJrスポーツ少年団(オホーツク地区)と対戦しましたが、0-2で敗戦し、決勝トーナメント進出とはなりませんでした。

