

youyoungスポーツ ひかり 光

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

第63回 光市駅伝競走大会

～ みんなの想いを襷に込めて～

平成30年1月14日(日) 光市総合体育館 スタート・ゴール



<交通規制のお知らせ>

光市民ホール周辺が10:00～11:20の間、規制されます。
交通事故防止のため、皆様のご協力をお願い致します。



※ 女子の部は直進し、光井コミュニティセンター前中継所へ。その他は市役所前交差点を左折し、市民ホール前中継所へ。

ご声援をよろしくお願いします。

【参加チーム数：155チーム】

一般一部	11チーム
一般二部	49チーム
一般女子	7チーム
シニア	5チーム
コミュニティセンター	9チーム
高校男子	19チーム
高校女子	4チーム
中学男子	35チーム
中学女子	16チーム

受付	9:00 迄	光市総合体育館
開会式	9:30	〃
スタート	10:00	一般女子 高校女子 中学女子
	10:15	一般一部・二部 コミュニティセンター シニア 高校男子 中学男子



参加者
募集

梅まつり



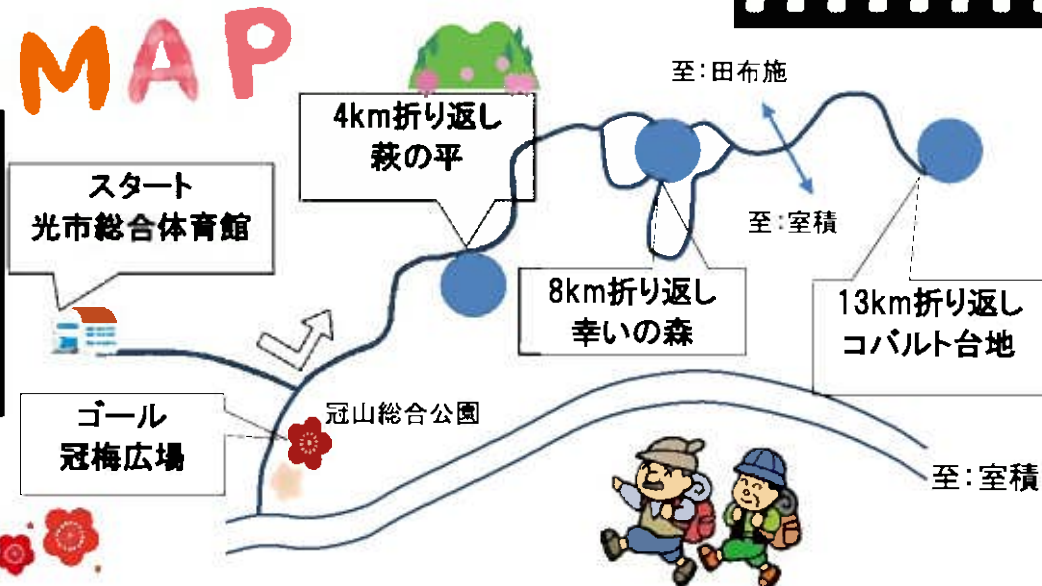
2月17日
(土)
開催

コバルト・ウォーク

今年度も、梅まつりコバルト・ウォークを開催します。
初心者・ファミリー向けの4キロ、ちょっと頑張る8キロ、健脚自慢の13キロの3つのコースをご用意しました。
春のうらかな陽気の中、山道の木々や冠山の梅の花を愛でながら、みんなで楽しく歩いてみませんか？
歩き終わった後には、梅まつり会場内ブースでお召し上がりいただけるお食事券や市内入浴施設の入浴券をお渡しします。ぜひお楽しみください。



MAP



日時 平成30年2月17日(土曜日)
受付・スタート 光市総合体育館 受付:8時20分
開催種目 13kmコース (コバルト台地折り返し)
8kmコース (幸いの森折り返し)
4kmコース (萩の平折り返し)
ゴール 冠山総合公園梅の里内「冠梅広場」
参加資格 健康で大会規則と交通ルールを守れる方
参加定員 800名
参加費 1,000円
参加賞 かんぼ証・お食事券・市内入浴施設の入浴券
お楽しみ抽選もあるよ！
(お食事券は当日限り、入浴券は梅まつり期間内有効)

【申込方法】
スポーツ館ほか市内主要施設に申込用紙が備え付けてありますので、平成30年1月10日から2月3日までにお申し込みください。
① 直接申込み(月～金 8:30～17:15)
申込書と参加費を添えて
教育委員会体育課へ提出ください
② 郵便振替
申込書に付属の払込取扱票に必要事項を記入し郵便局でお支払い下さい
【申込先】
〒743-0011 光市光井9丁目18番4号
光市教育委員会体育課
☎0833-74-3605



出前講座 創りんぐ光 募集中

学校、子ども会、コミュニティーセンター、自治会など、あらゆる団体に出向き、スポーツを健康づくりととらえ、スポーツに関わりの少ない人も、年齢や性別、体力を問わず、軽度なスポーツや楽しめるニュースポーツを指導します。

問合せ先 光市教育委員会体育課 ☎ 0833-74-3605 まで



藤公の里ふれあいウォーク2017 in 秋

11月11日(土)大和総合運動公園玄関前スタート・ゴールで、伊藤公資料館・束荷神社などに立ち寄り秋の風情を楽しみながら歩く「藤公の里ふれあいウォーク2017」が開催されました。途中、6か所のチェックポイントを設けクイズラリーを行い、正解ポイントに加えゴール後のチャンスゲームの合計で袋のサイズが変わる野菜の詰め放題企画もあり、100人の参加者に楽しんでいただくことができました。



シリーナ
体のきもち
食

お正月と言えば日本伝統の食材「おもち」今回はそんなお餅に隠された効果について紹介したいと思います。お餅には力の源となる栄養がとっても沢山含まれているんです。少ない量でも必要なエネルギーが摂取でき、腹持ちもいい、短時間で手早く調理も可能なおもち！そして寒い季節、パンよりお餅を食べたほうが身体が温まるんです。だから朝食におすすめ！栄養のあるパワーフード、是非試してみてください！



「もちピザの材料」

餃子の皮	お餅	マヨネーズ
かつお節	醤油	チーズ ネギ



お米のでんぷんの成分は、アミロースとアミロペクチン。お餅の原料となる、もち米は、アミロペクチンがほぼ100%。お餅がもちっとしているのは、この成分の力によるものなんだよ。アミロペクチンは、消化吸収が良く、少量で効率よくエネルギー補給が出来るんだ。粘りがあるので、分解に時間がかかり、これが「腹持ちがいい」といわれる由縁なんだって！

平成29年度 光市小学生スポーツ交流大会

去る12月16日(土)大和総合運動公園において、光市内の小学生による親睦と友情を深める「スポーツ交流大会」が開催されました。

種目

- ★ 駅伝競走(4年生以下の部、女子の部、男子の部) 1.2km×5区間
- ★ つなひき(団体対抗)
- ★ ニュースポーツ(わなげ、ホールインワン、ラダーゲッター)



ヨ～イ、スタート!



中間点付近を力走!

駅伝競走の結果

	優勝	準優勝	3位
4年生以下の部	陸上スポ少D 22分08秒	光井中央少年野球 23分10秒	丸山少年野球B 23分31秒
女子の部	光大和ミニバス 21分06秒	陸上スポ少A 21分45秒	浅江少女バレー 22分12秒
男子の部	浅江島田少年 サッカーA1 20分28秒	陸上スポ少A 20分51秒	虹ヶ丘レインボーA 20分56秒

つなひきの結果

	優勝	準優勝	3位
団体対抗	光柔道スポーツ 少年団A	光ウイングスA	光井ミニバスケットボール スポーツ少年団A



あけましておめでとうございます。
最近、健康寿命という言葉を目にします。
いつまでも元気であるために必要なことは、
現状を維持することです。是非、日常の
生活に少しずつ運動を取り入れましょう。



(スポーツ推進委員のつぶやき)



次号のお知らせ

- ・光市駅伝競走大会
- ・梅まつりコバルトウォーク
- ・シリーズ 体のきもち 食
- ・次年度年間行事予定
- ・その他

お楽しみに!

