



ジャンプタイムス

宇美町スポーツ少年団

〒811-2121 糟屋郡宇美町平和1-1-1

宇美町住民福祉センター内

Tel 092-933-2784・Fax 933-2741

Eメール umi-machi.j.s.c.a@leo.bbiiq.jp

編集:スポーツ少年団事務局

**只今！
新入団員
大募集中**

**17の単位団で4歳児から
受け入れています**

**保護者の 勉強もスポーツもできる
皆さん！ 子どもを育てましょう！**

宇美町スポーツ少年団の単位団では、只今、新入団員を大募集しています。

5ページから単位団の写真や活動場所・活動時間・会費等を紹介しています。写真には、お友達や、近所のお兄ちゃん・お姉ちゃんが写っているかも。何人見つけれられるか探してみてください！

コロナウイルスの影響で、ずっと学校に行けない日々が続き、スポーツ少年団の活動も自粛が続いてきました。また、ジャンプタイムスも4月15日に発行する予定でしたが、発行日をずらして5月15日に発行することになりました。

お家の中で我慢してきたみんなに、スポーツ少年団のことを知ってもらおうと「新入団員大募集！」の企画を組みました。

宇美町スポーツ少年団では、4才から19才までのスポーツ仲間約800人が13種目、27のクラブで活動しています。その内、17の単位団で未就学児(幼児)も活動に参加できます。活動が再開したら、興味がある単位団の練習会場に見学にお越しください。沢山のスポーツ仲間が君の参加を待っているよ！



スポーツがめざすのは
運動も勉強もできる
子どもの育成なんだ

保護者の皆様へ！

4才～8才の低年齢期からスポーツ活動を始めると、運動を通じた筋肉の動きが脳を刺激(活性化)して、頭も良い(勉強もできる)子どもの育成につながる事が明らかになってきました。

スポーツ少年団が目指すのは、まさに文武両道の子どもの育成なのです。



宇美町スポーツ少年団って どんな団体なの？



目的・主旨

スポーツ少年団は、学校教育外で、スポーツ活動をとおして青少年の心身の健全育成を目的とする団体です。

宇美町スポーツ少年団には、4歳から19歳までの団員約800人と、指導者約180人(内141人が公認有資格指導者)が登録しています。

宇美町スポーツ少年団本部では、加盟している単位団(クラブ)が活動しやすいように環境の整備や広報宣伝活動・連絡調整・交流活動の開催・リーダーや指導者の育成を行っています。

上部団体

「スポーツを通して、青少年の体と心を育てる組織を地域社会の中に！」と願い、(公財)日本スポーツ協会が1962年に設立した日本スポーツ少年団は、わが国で最大の青少年スポーツ団体であり、全国で33,000団、団員約65万人、指導者19万人が加盟・登録しています。

宇美町スポーツ少年団は福岡県スポーツ少年団を通して日本スポーツ少年団に加盟しています。

きみも全国のスポーツ仲間とともにだちになろう！



ジュニアリーダーズスクール



日中スポーツ少年団員交流

低学年の保護者の皆さん！ぜひお子さんと一緒にジャンプタイムスを読んでください！

第12回バレンタインカップ 参加賞はチョコレート 6年生にインタビュー



令和2年2月1日(土)・2日(日)に、今年で12回目となる宇美バレンタインカップを開催しました。男女24チームで涙あり笑いありの熱い戦いが繰り広げられました。

また、参加賞のチョコを嬉しそうに受け取る表情も見られました。6年生の選手に感想を聞きました。

このバレンタインカップは、6年生と在部生が一緒に戦う最後のカップ戦となりました。悔いのないよう思いっきりプレーすることが出来ました。(原田バンビーズ・山下 千尋)

僕はこの大会で選手宣誓をしました。大勢の人の前で緊張したけど、とても良い思い出になりました。来年はOBとして後輩達を応援しにきたいと思っています。(桜原ミニバス男子・真名井 輝)

2日間、自分たちの力を出し切ってプレーしました。決勝戦はなかなかシュートが入りませんでした。みんなで力を合わせて準優勝することが出来ました。(桜原ミニバス女子・藤木 優羽)

県ミニバス交流大会で3位入賞 宇美ドリームダンカーズ



宇美ドリームダンカーズ 宗像 直

2月22・23(土日)に大野城市総合体育館で開催された福岡県スポーツ少年団ミニバスケットボール交流大会に参加しました。

1日目は監督とコーチがいない中、みんなで声を掛け合い、全勝する事が出来ました。

2日目は一勝しか出来ませんでした。みんなで力を合わせて三位になることが出来ました。これからもチームワークを大切にしていきたいです。

すてきなリーダー紹介 合気道祥雲塾 寅田紗也香さん



宇美町スポーツ少年団リーダー会員で、福岡県スポーツ少年団リーダー会で書記を務めている寅田紗也香さんは、合気道祥雲塾で6才から合気道をやってきました。小学5年生で初めてジュニアリーダースクールに参加して、ジュニアリーダー資格を取得しました。

以来、町と県のジュニアリーダースクールに、計8回ほど参加しています。中学からは班付リーダー等の運営スタッフとして参加しています。

主催者側でジュニアリーダースクールを運営していくと、人を動かすことや人前で話すことの難しさを感じることもありますが、全て将来の自分の糧になると思い積極的にチャレンジしています。

素敵なリーダーになるために、これまで九プロリーダー研究大会や、九プロ・全国スポーツ少年大会、シニアリーダースクール等多くの研修や大会に参加して自分を磨いてきました。全国各地のトップリーダーと出会い、交流することで自分自身が大きく成長したことを実感できています。

目標とする、強くて優しいリーダー、指導者になれるよう、今後も自己研鑽に努めていきたいと思っています。



第14回石田杯サッカー大会 宇美Jr.S Cが見事優勝

令和2年2月8日(土)と2月9日(日)の2日間にわたり、宇美町総合スポーツ公園と宇美南中学校グラウンドに於いて、第14回石田杯サッカー大会が開催されました。

宇美町近隣から16チームが集まり、1日目はリーグ戦、2日目はトーナメントを行い、どのチームもどの選手も勝ち抜こうと、日頃の努力や練習の成果を発揮して、全力でプレーしていました。

これが最後の石田杯となる6年生は、5年生と力を合わせて決勝トーナメントに進出し、見事優勝で大会を終えました。

大好きなサッカーを通じて、一生懸命な姿を見せてくれる子ども達。

今後も成長が楽しみです。

6月は全体奉仕活動月間です 全国の仲間と一斉清掃に取り組もう スポ少は奉仕の精神を養っています



スポーツ少年団では、活動の主となるスポーツ活動以外にも、社会貢献活動や、文化学習活動、野外活動、各種交換交流活動、体力測定等を行っています。

特に大切にしたいのが社会貢献活動です。地域社会と密接に係わりながら活動するのがスポーツ少年団です。日頃使っている施設の清掃活動や周辺のゴミ拾いなどを活動に取り入れましょう。できれば、ユニフォームを着用して、地域の人たちに活動をPRしてほしいと思います。

地域のお祭りに参加したり、グループホームを訪問するなど社会貢献活動の一つです。社会貢献活動に参加することで団員は自分が地域の一員だということを認識し、将来地域を支えていくことにもつながります。

新型コロナウイルスも影響で6月での実施が困難な単位団は、来年2月までの実施を目途に取り組んでください。

宇美町スポーツ少年団 工藤本部長からのメッセージ



新型コロナウイルス感染防止のために、緊急事態宣言が5月31日まで延期されたことに伴い、宇美町の小中学校も5月31日までの休校が決定しました。同じく学校施設や社会教育施設の利用制限も延期され、スポーツ少年団活動も、5月31日まで自粛しなくてはならなくなりました。

定期的にスポーツ活動を行ってきた団員の皆さんにとって、自粛期間中はストレスが溜まっていることでしょう。

こんな困難な時だからこそ、いろんな工夫をしながら自宅で体を動かしたり、人との距離をしっかりと保った上で、屋外で日光を浴びながらウォーキングやジョギングを行うことも大切です。

自宅にこもりきりだと免疫力が低下して、新型コロナウイルスだけでなく、様々な病気に感染しやすくなってしまいます。定期的に日光を浴びることや体を動かすことをお勧めします。

そのために、12ページに厚生労働省が発表した「安全に運動・スポーツをするポイント」を載せています。保護者の方と読んで実行してください。

また、休校中はゲームばかりやるのではなく、勉強もしっかりやりましょう。大切なことは時間等のルールを決めて、守っていくことです。スポーツ少年団の団員のみんなにはやれると思います。

どの単位団でも入団できるよ！まずは見学や体験に行ってみて自分に合った種目、単位団を探してみよう！



昨年熊本県天草で開催された九州ブロックスポーツ少年大会に宇美町から11人のリーダーを派遣しました。今年は、私たちがおもてなしをします。

宇美町スポーツ少年団リーダー会では、只今新規会員大募集中です。

ジュニアリーダースクールをはじめ、県のリーダー研修会などの参加者が新たに入会し、3月末で約30人の会員が在籍しています。

今年度は、九州ブロックスポーツ少年大会が宗像市の玄海少年自然の家で開催されます。また、日独同時交流や全国スポーツ少年大会へも宇美町からも多くのリーダーを派遣する予定です。

只今！新規会員大募集中
宇美町リーダー会

宇美町スポーツ少年団リーダー会の主な活動

定例会の開催とレクの実技講習



偶数月の第3日曜に定例会を行っています。Jr.リーダースクールのレク研修を企画中です。

Jr.リーダースクールの企画運営



ジュニアリーダースクールでは、レクリエーション研修の企画運営を行うほかにも、班付リーダーとして、各班の団員を取りまとめ引っ張っていきます。ジュニアリーダー資格の取得だけでなく、リーダー会活動の集大成の場として活用しています。

国際交流活動

国際感覚豊かなリーダーの育成をめざし、日独スポーツ少年団同時交流事業でドイツ団への派遣また、日韓青少年スポーツ交流事業で韓国の青少年と交流する機会をつくっていきます。



日中スポーツ少年団員交流

全国の仲間たちとの交流



九州ブロックスポーツ少年大会や全国スポーツ少年大会等に毎年多くのリーダーを派遣しています。今年の8月には九州ブロックスポーツ少年大会が宗像市の福岡県立少年自然の家「玄海の家」で開催予定で、宇美町からも多くのリーダーを派遣します。

リーダー会員認定証を発行しています

リーダー会のメンバーは、日本スポーツ少年団の公認資格であるジュニアリーダーやシニアリーダー資格を取得して頑張っています。

リーダー会員が高校や大学等の受験を行う際に有利になるよう、内申書などの調査票にリーダー会での活動を記載してもらえるように、所属する学校長あてに「宇美町スポーツ少年団リーダー会員認定証」を本部長名で発行しています。

リーダーの活動は、スポーツ少年団本部が精いっぱいバックアップしていきますので、三者面談などでのPRも忘れずに行ってください。

リーダー会は小学5年以上のスポーツ少年団員が対象者です。年間を通して会員大募集中です！

沢山のスポーツ仲間が君の参加を待っているよ!
スポ少に入って友達をたくさん作ろう!

各单位団の練習日・時間・会場を記載しています。
 興味のある方や入団を希望される方は、是非見学に
 来て下さい。元気のいいかけ声と共に、素敵な仲間
 たちが君の参加を待っているよ!

団員募集要項の見方

- ①競技種目
- ②練習日
- ③練習時間
- ④練習会場
- ⑤会費
- ⑥団員対象者
- ⑦問い合わせ先
- ⑧単位団からのメッセージ



17の単位団で幼児を受け入れていますよ!

UGTCCジュニア陸上教室

- ① 陸上競技
- ② 毎週火・木・土曜日
 火(18:00~19:30)(5,6年生と中学生)
 木(18:00~20:00)(中学生)
 土(15:00~18:00)(小中学生)
- ④ 総合スポーツ公園、勤労者体育センター他
- ⑤ 入会金 2,000円(初年度のみ)
 月会費 2,000円(週1回)、2,500円(週2回)
- ⑥ 小学生~中学生
- ⑦ 藤木 祐一郎 TEL090-8288-2388



運動やスポーツの基本となる「走る・跳ぶ・投げる」等の運動スキルを小学生の時期に習得できるための活動を毎回楽しく行っています。また、試合等にも参加し陸上競技やスポーツの醍醐味(競うこと・ルールを守ること・仲間や相手を尊重すること等)も体験できる活動を行っています。

宇美町初心者バドミントンクラブ

- ① バドミントン
- ② 毎週水・土曜日
 水(17:00~19:30)
 土(13:00~17:00)
- ④ 住民福祉センター体育館
- ⑤ 月1,000円(3か月ごとに徴収)
- ⑥ 宇美町在住の小学校1年生~中学3年生・親子可
- ⑦ 大石 稔 TEL090-7458-9867



小・中学生主体のジュニアクラブで、男女共に成長に合わせた練習をしています。
 ⑧ 現在60名の子も達が一生懸命練習に励み、試合に挑んでいます。中学生は中体連に向け日々頑張っています。初心者も大歓迎!!体験入部も可能ですので運動できる服装とシューズを忘れないでね♪

宇美J・V・B・C

- ① ジュニアバレーボール
- ② 毎週火・水・金曜日
 ③ 17:00~19:30
- ④ 宇美小学校体育館
- ⑤ 月2,500円
- ⑥ 小学1年生~6年生
- ⑦ 平野 沙代子 TEL080-1790-2350



バレーボールを通じて体力の向上はもちろん、礼儀、挨拶、そして相手を思いやる気持ちと、精神面の成長を大事にしています。
 ⑧ 試合に出場する機会も多く、子ども達にとって貴重な経験となります。
 体力つくこと間違いない!まずは気軽に見学に来てみてください!

団員対象者は4歳児(年中児)から19歳までとなり、幅広い年齢層で活動しています。

さくらWing

- ① ジュニアバレーボール
- ② 毎週水・金・土曜日
- ③ 水・金(17:30~19:30) 土(8:30~16:00)
- ④ 桜原小学校体育館
- ⑤ 月2,000円
- ⑥ 小学1年生から6年生までの女子
- ⑦ 長戸 幸枝 TEL090-9588-2353



私たちさくらWingは、バレーボールが好きな子どもたちが集まり練習を頑張っています。練習や試合を通して、仲間と一緒に勝利する喜びや、頑張ることの大切さを経験できる素敵な場所です。ぜひ一緒にバレーボールはじめてませんか？

桜原ミニバスケットボールクラブ

- ① ミニバスケットボール
- ② 毎週火・木・土曜日
- ③ 火・木(17:00~19:30) 土(16:00~19:00)
- ④ 桜原小学校体育館
- ⑤ 月2,000円
- ⑥ 宇美町内の小学生
- ⑦ 男子 高田 美紀 TEL080-1768-8022
女子 高山 美由紀 TEL090-9608-1110



学校から帰れば自宅でゲーム……。他人と触れ合う機会が減ったと言われる昨今、桜原ミニバスケットボールクラブでは、指導者だけでなく保護者も一緒になって子ども達の成長を見届けることができます。学校を離れて、多くの友達、目上の人と触れ合う機会をつくってあげませんか？

原田バンビーズ

- ① ミニバスケットボール
- ② 毎週水・木・土曜日
- ③ 水・木(17:00~20:00) 土(16:00~19:00)
- ④ 原田小学校体育館
- ⑤ 月1,500円
- ⑥ 小学1年生~6年生の女子
- ⑦ 庭木 梨沙 TEL090-7447-1093



何か新しいスポーツに挑戦したい！お子様挑戦させたいとお考えの保護者の皆さん！原田バンビーズでは元気な子供たちが楽しく練習しています。いつでも体験できますよ。お気軽にお問い合わせください。

原田ARCS

- ① ミニバスケットボール
- ② 毎週水・木・土曜日
- ③ 水・木(17:00~19:30) 土(9:00~17:00)
- ④ 原田小学校体育館
- ⑤ 月1,500円
- ⑥ 5歳児~6年生
- ⑦ 榎友順奈 TEL090-1415-3630



男子ミニバスケットボールチームの原田ARCS(アークス)です。いろんな大会に参加し、バスケットボールの楽しさ、チームワークの大切さを学んでいます。バスケットに興味のある方、初心者大歓迎です。ぜひ見学に来てください。

宇美ドリームダンカーズ

- ① ミニバスケットボール
- ② 毎週火・木・土曜日
- ③ 火・木(17:00～19:30) 土(16:30～19:30)
- ④ 井野小学校体育館
- ⑤ 月2,000円
- ⑥ 小学1年～6年の男女
- ⑦ 井上 浩子 TEL090-5945-3575



男子と女子とそれぞれの指導者のもと楽しく、時には厳しく練習に励んでいます。

- ⑧ バスケットボールを通して礼儀・感謝・思いやりの気持ちが育つことを目標に、指導者・保護者・子ども達が一丸となって頑張っています。



【FB】 <https://ja-jp.facebook.com/umidreamdunkers>

明治バイソン

- ① ソフトボール
- ② 毎週水・木・土・日曜
- ③ 水・木(17:00～19:00)
土・日(9:00～17:00)
- ④ 寺浦運動広場(原田小第2運動場)
- ⑤ 月3,000円
- ⑥ 年長児(5歳児)～小学生の男女
- ⑦ 太田 秀一郎 TEL090-8766-1915



初心者や運動の苦手な子でも大丈夫！友達想いのみんなが新しい仲間を待っています。体験も随時行っています。一度体験に来てみませんか？数回の体験もOK！

ぜひ、グラウンドへ遊びに来てください。



ひばりが丘チェリオ

- ① ソフトボール
- ② 毎週火・土・日曜日・祝日
- ③ 3～10月の火曜(16:00～日没)
土・日・祝日(9:00～15:00)
- ④ ひばりが丘グラウンド
- ⑤ 月1,500円～2,500円
- ⑥ 年長児(5歳児)～小学生の男女
- ⑦ 中山 憲子 TEL090-9589-5677



ソフトボールを通じて、礼儀や人に対する思いやりと感謝する心を身につけながら、日々練習に励んでいます。ソフトボールに興味のある方、まずは一度体験に来てください。



【HP】 <http://www.ikz.jp/hp/cheerio2011/>

STANDARDS Jr.

- ① 軟式野球
- ② 毎週火・土・たまに日曜日
- ③ 火(17:00～19:00)
土・日(9:00～15:00)
- ④ 宇美小学校グラウンド
- ⑤ 月1,000円
- ⑥ 小学生
- ⑦ 田中真砂恵 TEL090-7456-5639



チームの活動を通して沢山のことを経験してほしいと願っています。

- ⑧ STANDARDS Jr. のことを知りたくなったら、近くにいるメンバーに聞いてください。！みんな答えてくれますよ！



宇美ジュニアーズ球団

- ① 軟式野球
- ② 土・日・祝日
- ③ 9:00～16:00
- ④ 林崎グラウンド・宇美小学校グラウンド
- ⑤ 月2,500円(2人目は1,500円)
- ⑥ 年中児～小学生
- ⑦ 代表 福山栄二 TEL090-3730-2342



野球を通じて礼儀や感謝の心、仲間を思いやる気持ちを大切に、ネバーギブアップの精神で練習や試合に頑張っています。
野球が大好きな小学生、一緒に青空の下で思い切りボールを追いかけよう！

【球団ブログと球団HP】詳しくは [宇美ジュニアーズ](#) 検索

ブログを開設しています。左上のQRコードでアクセスしてネ！

宇美ジャイアンツ

- ① 軟式野球
- ② 毎週火・木・土・日曜・祝日
- ③ 火・木(17:30～20:00)
土・日・祝日(8:30～18:00)
- ④ 井野小学校グラウンド
- ⑤ 月3,000円(年会費なし・年長児無料)
- ⑥ 年長児(5歳児)～小学6年生までの男女
- ⑦ 田中 真司 TEL090-5020-5362



笑いあり、感動あり、子どもも親も成長！
野球が初めてという子も大歓迎です。定期的に体験会を行っていますので、お気軽にご参加ください。
詳しい活動内容は、アメーバブログ「宇美ジャイアンツ」を検索してください！

【ブログ】 <http://ameblo.jp/umi-giants/>

宇美町少年野球教室

- ① 軟式野球
- ② 毎週日曜日(月1回土曜日参加できる部員にて練習)
- ③ 8:30～14:00
- ④ 桜原小グラウンド
- ⑤ 月1,000円(兄弟児は2人目から半額)
- ⑥ 年長児(5歳児)～小学生の男女
- ⑦ 谷口 三男 TEL090-7448-4962



創部40周年。
近年野球のできる広場や公園が少なくなっています。桜原小学校の広いグラウンドで思いっきりボールを投げたり、打ったりしてみませんか？気持ちいいですよ。
基本を学びチームプレイのできる君たちに期待して待っています。

宇美スターズ球団

- ① 硬式野球
- ② 毎週火・水・金・土・日・祝日
- ③ 火・水・金(17:30～20:00)
土・日・祝日(随時変更あり)
- ④ 昭和鉄工グラウンド
- ⑤ 月12,000円
- ⑥ 中学生の男女
- ⑦ 代表 中島 政彦 TEL090-1878-1548



「人間的資質の大きさ以上に、その選手は大きくなれない。」①社会性②向上心③セルフコントロール(協調性)この三要素を球団の指導方針に掲げ、粕屋地区所属球団として、日夜練習に取り組んでいます。
チームの根幹である「感謝」「堅忍不拔」の精神をモットーに邁進してゆきます。

HPIは「宇美スターズ」で検索してください。

宇美町スポーツ少年団では新規加盟団体の募集も行っています。詳しくは事務局にお尋ねください。

宇美町少年柔道教室

- ① 柔道
- ② 毎週火・木・土曜日
- ③ 火・木(18:00～20:00)
土(15:00～18:00)
- ④ 宇美町立武道館
- ⑤ 年会費2,000円+保険800円 月会費1,000円
- ⑥ 年中児(4才児)から中学生までの男女
(一般の方も練習できます)
- ⑦ 白垣貴英 TEL090-3326-6180



⑧ 「礼に始まり、礼に終わる」の精神を基に心身共に、たくましく成長するよう、練習に励んでいます。

【教室ブログ】は「宇美町少年柔道教室」で検索してください。

宇美剣友会少年剣道

- ① 剣道
- ② 毎週火・木・金曜日
- ③ 18:30～20:30
- ④ 宇美町立武道館・1階剣道場
- ⑤ 年会費2,000円 月会費2,000円
- ⑥ 年長児(5歳児)～中学3年生までの男女
- ⑦ 上村辰昌 TEL934-0154・090-3017-6793



指導方針は、剣道の理念である、「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。」をモットーに、正しく剣道を指導することです。

⑧ 礼に始まり、礼に終わるを基本に、心身を鍛え、技の向上を目指して日々稽古に励んでいます。明るく元気な子ども達！いつでも見学・体験に来てください。

宇美町合気道祥雲塾

- ① 合気道
- ② 毎週水・土・日曜日(祝日と第5日曜は除く)
- ③ 水・土(18:30～20:00)
日(10:30～12:00)
- ④ 宇美町立武道館 2F
- ⑤ 6ヶ月5,000円(兄弟割引あり)
- ⑥ 年長児(5歳児)～中学3年生の男女
- ⑦ 本山幹雄 TEL090-3736-2930



やさしい指導員のもと稽古に励んでいます。厳しい中にも和気あいあいの雰囲気、思いやりを大切に稽古を楽しんでいます。

⑧ 1ヶ月無料で体験入門できるので、気軽に見学に来てください。

【HP】 <http://shounjyuku.g2.xrea.com/>

(社)日本空手協会宇美支部

- ① 空手道
- ② 毎週水・土曜日
- ③ 水(18:00～19:30)
土(紫帯以下 16:00～17:00)(紫帯以上 17:00～18:30)
- ④ 宇美町立武道館
- ⑤ 月謝4,000円
- ⑥ 年中児(4歳児)から一般の男女
- ⑦ 内村 勇貴 TEL080-3979-8867



空手を通じ礼節を学び、毎回厳しい稽古を継続していく中で、精神的、身体的にも強くなっていきます。

⑧ 多くの大会があり、県外、海外に行くこともでき、オリンピックにもつながります。

実践武道空手飛凰会

- ① 空手道
- ② 月・火・金曜日
- ③ 月・金(19:00～21:30)火(20:00～21:30)
- ④ 宇美町(月・金)・志免町(火)
- ⑤ 月4,000円
- ⑥ 年中児(4才児)～小・中・高校生・一般
- ⑦ 森 大輔 TEL090-1081-1669



【FB】は「飛凰会」で検索してください。

飛凰会では勝つ事よりも負けない事を主眼に置いています。武道を実践することで相手を包みこむ大きな心を養い、目標は他人を尊敬し、尊敬される格調高い品格を身につけることです。コミュニケーション力を高めるため、年に数回のイベントを行っております。

- ① 空手道
- ② 毎週水曜日
- ③ 19:00～21:00
- ④ 宇美東小学校体育館
- ⑤ 月2,000円(入会金4,000円)
- ⑥ 年中児(4才児)～一般男女
- ⑦ 御手洗 政年 TEL933-6073



空手道を通じ、礼節を守り「克己心」を養い、正義感溢れる忍耐強い子どもを育成するとともに、生涯武道と位置付け、頑張っています。至道会館では、安全性を重視し、防具着用の組み手を実践、命を守り、心を育てる想いで日々活動しています。一度見学に来てください。

至道会館空手道連盟宇美支部

- ① 空手道
- ② 毎週土曜日
- ③ 18:30～20:30
- ④ 宇美町立武道館1F
- ⑤ 月2,000円(入会金4,000円)
- ⑥ 年中児(4才児)～一般男女
- ⑦ 宮崎順治 TEL090-5485-1403



自分に厳しく、何事にも挑戦する前向きな気持ちで、人にやさしく、親や友人を思いやる心と、どんな逆境にも耐える強い精神力を培う。組み手は、防具を付けて行いますので、安心して行えます。

至道会館空手道連盟宇美八幡支部

- ① 空手道
- ② 毎週火・水曜日
- ③ 火(19:30～21:00)水(19:30～20:30)
- ④ 火(宇美南中武道場)水(井野小学校体育館)
- ⑤ 月2,000円(入会金4,000円)
- ⑥ 年中児(4才児)～一般男女
- ⑦ 村石 秀秋 TEL080-5251-6416



至道会館空手道連盟と名称新たに空手道を開始します。心身の健康増進に空手を始めてみませんか？入会をお待ちしています。

至道会館空手道連盟山ノ内支部

宇美町は日本でも有数の武道が盛んな町なんだよ！さあ君も武道で心と身体を鍛えよう！

日本実践空手道連盟極誠会

- ① 実践空手・キックボクシング
- ② 毎週水・金・土曜日
- ③ 19:30～21:30
- ④ 宇美南中学校武道場
- ⑤ 父母会費として月500円
- ⑥ 3才以上の元気な男女
- ⑦ 河野 健康 TEL080-5255-4422



我々極誠会は、「元気が一番！」がモットーの本当に明るい子ども達ばかりです。

- ⑧ みんなと一緒に楽しく格闘技を学びませんか？

Eメール minute791391@yahoo.co.jp
HP http://www3.hp-ez.com/hp/kyokuseikai



ブログを開設しています。左上のQRコードでアクセスしてネ！

原田WINGS

- ① ドッジボール
 - ② 毎週火・金・土曜日
 - ③ 火・金(17:00～19:30)
土(9:00～12:30)
 - ④ 火・金(原田小学校体育館)
土(住民福祉センター体育館)
 - ⑤ 月2,000円(兄弟児1,500円・1年生1,000円)
 - ⑥ 小学生1年～6年生の男女
 - ⑦ 席 聡美 TEL080-3187-4441
- 県大会や全国大会がある公式の競技です。町内5校から通え、男女混合競技です。
- ⑧ キャンプや県外遠征もありますが、子ども達の自立を育てるために保護者の引率はありませぬ。鍵や車出し当番もないので、一度見学に来てみませんか？



原田フットボールクラブ

- ① サッカー
- ② 毎週水・金・土曜日
- ③ 水・金(18:00～20:30)
土(13:00～17:00) 日曜は試合あり
- ④ 原田小学校グラウンド
- ⑤ 月1,500円
- ⑥ 宇美町内外問わず小学生(未就学児も可)
- ⑦ 代表者 城谷 利勝 TEL090-4514-8963

子ども達の特徴・個性を大切に、練習・試合にと取り組んでいます。

- ⑧ 何事にも全力で元気一杯みんなでチャレンジが目標です。一緒に頑張る仲間を待っています。

原田FCは
チームサッカーを通じて
「人間力」の成長と
サッカー人としての
「基礎作り」を
目指します

原田フットボールクラブ
選手募集

宇美ジュニアサッカークラブ

- ① サッカー
- ② 1～3年生 火・木(18:00～19:30)・土(14:00～16:00)
- ③ 4～6年生 火・木(18:00～20:00)・土(14:00～17:00)
- ④ 宇美東小グラウンド
- ⑤ 入会金1,000円 年会費2,500円
月会費1.2年生2,000円 3～6年生3,000円 兄弟割引各500円
- ⑥ 小学1年生～6年生 男女(未就学児は相談)
- ⑦ 仲道 克行 TEL090-8412-9672

複数の小学校からサッカーが大好きな子ども達が集まって楽しく練習しています。

- ⑧ サッカーを通してお互いを認め合い励ましあうことで、サッカーの技術だけでなく、自信と感謝の気持ちを育てていきたいと思ひます。



【HP】 http://www.geocities.jp/umi-junior/

いろんな種目で女子団員も増えてきているよ！どんどんチャレンジしてみてネ！

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

体調をチェック

- 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

- 手洗い

運動・スポーツ
の前後に



- 咳エチケット
マスクの着用



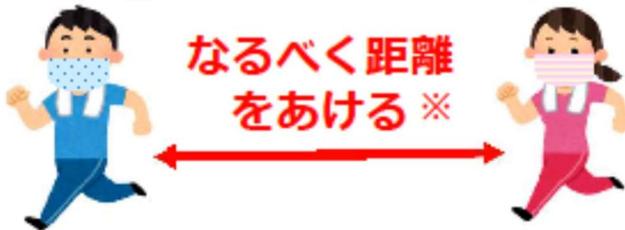
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

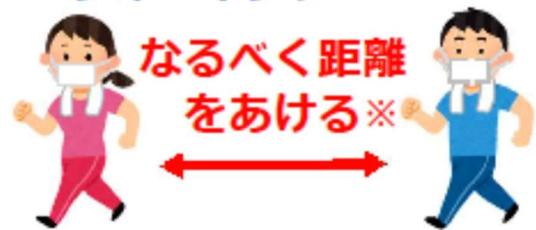
×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



● ウォーキング



※海外の一部の研究に、**ジョギングは約10m、ウォーキングは約5m**あけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。
ただし、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



本資料は公益社団法人日本医師会の御協力を得て作成しました。

(R2.4.27)