

(更紗ちゃんのお母さんのお話)
西区体育館・温水プールの親子教室に通い始めて1年半です。プールは大好きです。水に潜れるようになって、クロールも形になってきました。教室の後、お友達とお弁当を食べるのも楽しそうです。



あだち さらさ
足立 更紗ちゃん(4)写真左



西区の スポーツ施設



ないとう くみこ
内藤 久美子さん(西野在住)

冬の間の運動不足解消に、日ごろの健康づくりに、手軽で身近なスポーツ施設を活用してみませんか。



宮の沢屋内競技場に通い始めて1年になります。テニス歴は13年ほどです。現在は週2回(各90分)、道内トップレベルのコーチからレッスンを受けています。家から近いし、何と言っても料金が安いのが魅力です。



▲エアライフルの様子

どばし りゅういち
土橋 隆一さん



国体選手も
夢では
ありません!

北海道ライフル協会強化委員長の土橋さんは学生時代から競技を始め、現在も国体で毎年上位入賞する現役の競技者。毎週土曜日には大学の射撃部の指導を行っています。また、教え子には中学・高校生から射撃を始め、国体に出場した選手もいます。年齢や性別に関わらず楽しむことができるライフルにあなたも挑戦してみませんか。



宮の沢 屋内競技場

住所 宮の沢490番地 9
TEL 664-6363

- 利用時間 午前9時～午後9時
- 休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)、年末年始
- 利用料金
 スモールポアライフル 一般780円 高校生460円 65歳以上260円
 エアライフル、テニス等 一般390円 高校生230円 65歳以上130円
 *当日券、利用時間帯(午前の部午前9時～午後0時30分、午後の部午後1時～5時、夜間の部午後5時30分～9時)ごとの個人料金です。
 *中学生以下は無料。中学・高校生は生徒手帳の提示が必要です。
 *小学生以下は保護者の同伴が必要です。
 *65歳以上は敬老手帳などの提示が必要です。

宮の沢屋内競技場は昭和六十二年、はまなす国体のスモールポアライフル、エアライフル射撃会場として開設しました。人工芝を使用した一階はライフルのほか、テニス、運動会、ゲートボール、サッカーなどに、二階はエアライフル射撃場として利用されています。

■ライフル射撃
 射撃はライフル銃やピストルを使って、その的中点を競う競技です。なかでもライフル射撃は、オリンピックでは第一回アテネ大会から正式競技として実施され、陸上に次ぐ参加国数の多い競技です。日本ではライフル銃・空気銃の使用は公安委員会の許可を受けた人に限られているため、一般の方は利用できませんので、ご了承ください。なお、一般の方は土曜日の午後光線を使ったビームライフルの体験ができます。