

カレッジスポーツセンターだより

1月号



新年明けましておめでとうございます。

十文字学園女子大学カレッジスポーツセンター センター長 山本悟 vol.19
お問い合わせ: csc@jumonji-u.ac.jp (内線: 場所:8号館3階8316)

【全日本テコンドー選手権大会】

人間生活学部 健康栄養学科 4年石井 咲蘭さんが
2月17日(日)に開催される、「全日本テコンドー選手権大会」に出場します。
今大会での優勝選手は日本代表に選ばれ、世界大会に出場予定です。
なお、準優勝選手は日本代表補欠選手として選出されます。
今大会は2020年オリンピックの選考にも関係してくる大会となります。
石井 咲蘭さんの活躍をご期待ください！
ご声援のほど、よろしくお願い致します。



【十文字学園女子大学サッカー一部】

関東女子大学サッカーリーグ入れ替え戦
12月9日(日)
@帝京平成大学うるいどグラウンド
十文字学園女子大学 vs 東京女子体育大学 4-1
来季からも2部で戦うことができるので、来季こそは
1部昇格を目指して頑張っていきます。
応援宜しくお願いします。



【FC十文字VENTUS】

2018プレナスチャレンジリーグ2部・チャレンジリーグ入れ替え戦

【第1節】

日時: 12月8日(土) 13:30 kickoff
会場: 十文字学園女子大学サッカーグラウンド
FC十文字VENTUS 対 パニーズ京都SC
1-3

【第2節】

日時: 12月15日(土) 13:00 kickoff
会場: 京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場
パニーズ京都SC 対 FC十文字VENTUS
2-3

第2節 3-2で勝利しましたが2戦合計4-5によりなでしこ2部リーグ昇格はなりませんでした。
たくさんの応援ありがとうございました。
来季こそはなでしこ2部リーグに昇格できるように
頑張りますので応援よろしくお願いします。



【十文字高校サッカー一部】

第27回全日本高校女子サッカー選手権大会 準決勝
十文字高校 vs 常盤木学園高校
@神戸ユニバー記念競技場
0-2
全国3位
沢山のご声援、誠にありがとうございました。
これからも十文字高校サッカー部の活躍に
ご期待ください



【学生・教職員向けのヨガ教室】

1/16(水) 16:30~18:00に学内向けのヨガ教室「J-Wellness」を開催しました。
参加者は5名の教職員でした。内容は宗村先生の指導を中心に行い、バランスボール、ストレッチポール、小さくて柔らかいボールを使用しました。主にヨガのポーズを利用したリフレッシュを行いました。犬、猫、サソリ、子供、橋...と様々なポーズをわかりやすく、からだが硬い人でもできるように説明をして頂きました。あっという間の90分で、静的運動だったにもかかわらず、汗ばむくらいのプログラムでした。最後は皆さん、笑顔でからだが軽くなったと感想をいただきました。



【今後のサッカーグラウンドの予定】

サッカーC級指導者養成講習会を下記の日程で行います。
サッカーの指導に必要なライセンスを取得するための講習会です。

日程: 1月26日(土)・1月27日(日)・2月2日(土)・2月3日(日)・2月9日(土)・2月10日(日)・2月11日(月)