

# sports island



## 美深スキー場オープン日(予定)について

美深スキー場のオープン日は **12月17日(土) 13:00~** を予定しております。

近年は12月の積雪量が少なく、オープン日を延期している状況があります。追加情報は防災端末機で告知しますので、随時ご確認ください。

### ■運行時間

昼 間	平日	13:00~16:00 ※小中学校冬休み期間は、10:00から
	土日祝	10:00~16:00
ナイ タ ー	12月	月~土曜日(祝日を除く) 17:00~20:00
	1月 2月	
	3月	月・水・金・土曜日(祝日を除く) 17:00~20:00
運 休 日	12月31日(土)~1月1日(日)	

### ■リフト利用料金

区 分	1回券	回数券 (11回)	シーズン券
小中学生	20円	200円	2,510円
高校生	50円	500円	4,190円
大人	70円	700円	7,330円

※町内小中学生が、回数券またはシーズン券を購入する際は、上記料金の70%減免となります。

### 【問い合わせ先】

教育委員会体育振興係 TEL・防 2-1744

## #今月のつぶやき

やらなければならないことがあるのに、ついテレビやスマホに気を取られて、明日…明日…と先延ばしにしてしまう。そんな経験ありませんか？今回は、習慣化の方法を1つ紹介します。

### 『if-thenプランニング』 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

1990年代にニューヨーク大学のピーター・ゴルヴィツァー博士が行ったメタ分析で、“もし(A)が起きたら(B)をやる”と前もってルールを決めておき、ある行動(B)に条件(A)をつける方法を使えば、格段に目標達成の効果が上がることが分かりました。

例えば「毎週土曜日9時になったら本を開く」「2時間椅子に座ったら、5分間立つ」など、目標と実行するトリガーとなる事象を設定します。

「本を読む」「座りっぱなしを解消する」という漠然とした目標ではなく、いつ・どこで・どんなときに、という明瞭な条件を付けることで高い効果を発揮するようです。

ぜひ、習慣化の一步として「if-thenプランニング」を試してみたいかがでしょうか。

ある研究によると、週に4回以上の頻度で12週間継続できればその後も継続できる傾向が強いという結果がでています。これを目安に目標に向かって頑張りましょう！

←スポーツアイランド11月号の記事に一部誤りがございました。訂正し、お詫び申し上げます。

【小学生高学年男子】(3km)

2位 中田 皓大 ⇒ 3位 中田 皓大

【一般女性B】(3km)

1位 信岡佐都美 ⇒ 2位 信岡佐都美

## トレーニングルーム利用講習会 12月14日(水) 18:30~

※受講申込みは、町民体育館まで(初回利用前に受講が必要となります)

◆◆◆◆ 体育施設に関する問合せ先 ◆◆◆◆

指定管理者：株式会社クリア TEL 2-1555 町民体育館 TEL 2-2383