

みよし市 スポーツ推進委員だより



2022. 1. 15
No.067

発行・編集／みよし市スポーツ推進委員会 〒470-0224 みよし市三好町池ノ原1 三好公園総合体育館内
URL: <http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/sports/taikusidouin.html>

1 令和3年度西三河地区スポーツ推進委員実技研修会

11月27日(土)西三河地区実技研修会が行われました。
今回は刈谷市総合運動公園にあるウイングアリーナ刈谷で、「スポーツ推進委員が生涯スポーツの推進者・指導者として、地域の期待に応じるため、実技指導方法の研修を通して資質の向上を図る。」を目的として開催されました。



刈谷市
マスコットキャラクター



ウイングアリーナ刈谷



刈谷市では「一市民スポーツ」をマスタープランに掲げ、スポーツ実施率向上を図るため月に一回「スポーツふれあいday」という日を設けています。今まで運動に縁のなかった人、久しぶりに体を動かしたいなと思っている方に、家族や友人と気軽にスポーツをするきっかけを提供しているそうです。今回の研修で「スポーツふれあいday」で行われている競技と実技運営の体験をしました。



ミニテニス



ソフトバレーボール



ノルディック・ウォーク

上記写真の競技と運営の方法を実技を通して体験・研修してきました。

・ミニテニス: テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使った室内テニスです。親子・友達同士で気軽に楽しんだり、上級者から実技を学んだり、試合をしたり、参加者が自分のレベルに合わせて楽しめます。

・ソフトバレーボール: 柔らかいゴム製の通常サイズより大きめのボールを使ったバレーボールです。基本動作の練習、年齢に応じたゲームを行います。ちびっ子の体験も取り入れるなどどなたでも安全に楽しめるような活動を行っています。

・ノルディック・ウォーク: 2本のポールで歩行運動を補助します。健康の維持や増進に役立ちます。ノルディック・ウォーク独特の準備体操、ポールの調整、持ち方、ウォーキングのポイントを説明し、実際に市内の名所・景勝地を散策しながら、ノルディック・ウォークの効果を体験します。

みよし市の今後のスポーツ推進に役立てていきたいと思っております。