

みよし市 スポーツ推進委員だより



2019.7.15
No.054

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://http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/sports/sportssuisiniin.html>
TEL: (0561)32-8027

1 スポーツ課&推進委員実技研修会

令和元年6月8日(土)定例会議後に、スラックライン・カローリングの実技研修を実施しました。スラックラインではグラグラと不安定な自分を体幹で支えながら一步一步ぐらついて落ちたりと何度も練習をしていると、ついに！！ラインを渡りきった方もいました。カローリングではスポーツ課との点数を競い合っているグループ、引き分け続きのチームもあり、笑顔、笑いたくさんの研修会になりました。いつもイベントの時に皆さんに教える側にいる私たちが、実際に競技をすることで、いつもと違う視点から楽しむ事ができ、今後のイベントの時に役立たせることが出来るのではないかと思います。

スラックライン



カローリング

2 令和元年度スポーツ推進委員愛知大会

6月15日(土)日本ガイシスポーツプラザで行われました。講座は大塚製薬(株)田中涼子氏による「スポーツと栄養」私たちが食べる理由、基本の五大栄養素、年齢にあった必要なエネルギー量、糖質がどのくらい必要であるか。熱中症対策にはやはり水分補給時に飲料水の塩分濃度が大切等、活動を続けていくには大事なことをまなびました。実技研修では(株)ONZiii ACT 長谷川昌弘氏、袴田大介氏による「ピラティス～体の仕組み学び感じる新時代エクササイズ」体の仕組みを構造等を知ること。ゆっくりとした動き、呼吸をしながら行う動きを学びました。その日その時の体の声を聞き、楽しく効率の良い運動をする事が大事であるとのこと。長く運動を続けていくには無理は禁物。自分自身も見直すことがあった



肩甲骨を柔軟中
ガチガチの肩甲骨周りが
ほぐされました



ゆっくりとした
動きで体を
動かしています

