

みよし市 スポーツ推進委員だより



2014. 11. 15
No.025

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/taiikusidouin.html>
TEL: (0561)32-8027

1 Eボート

今年で11回目をむかえたEボート交流会が8月31日(日)、三好池カヌー競技場で開催され、一般男子22チーム、一般女子4チーム、小学生2チーム350名が参加しました。Eボートは10名で全長約10mのゴムボートに乗り、200m先の(小学生は100m)ブイをUターンしスタート地点に戻ってきた時間を競うタイムレースです。スイスイまっすぐ進む毎年参加の常連チーム、右に左に大きく蛇行しながら進むチーム、衣装に力を入れるチーム等いろいろなチームがある中、一般男子の部1位は“豊西会”、一般女子の部1位は“ABC Women's with 8910”、小学生の部1位は“みよしジュニアカヌークラブA”でした。

我々スポーツ推進委員チームは11位でした。出場した感想は、すごく疲れたけど皆でゴールした時の達成感はずごくよかったです！天候に恵まれ気温も高かったけど、事故も無く待ち時間には他のチームと歓談したりしてとても良い交流会になりました。最後にスポーツ推進委員として選手、大会スタッフとして参加でき、有意義な時間が過ごせました。

誰でも簡単に参加できますので、みんなで“Let's Eボート！”



2 ポールウォーキング

9月13日(土)通常の会議の前に1時間、東海学園大学の西田先生を講師にお迎えし、ポールウォーキングの講習会が開かれました。これは10月25日(土)にスポーツ推進委員の西三河大会があり、その時にポールウォーキングの指導を行うこととなったためです。

ポールウォーキングとは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。講習会では、ポールの種類、持ち方、ポールと足の運び方などを教えて頂きました。坂を上る時、下る時はそれぞれポールを突く位置を変えます。ポールを突く事により普段よりも歩幅がやや大きくなり歩行速度があがります。

今回は体育館の前を歩きながら指導を受けました。頭で考えながら歩くとポールを持つ手と脚が思うように動かず少し苦勞をしましたが、体のあちこちの力を抜くと自然とうまく歩けるそうです。みなさんも一度体験してみたいはかがですか。



3

愛知大会

9月20日(土)日本ガイシスポーツプラザにて、平成26年度スポーツ推進委員愛知大会が開催されました。最初に、市町村のスポーツ推進委員として体育・スポーツの普及に貢献された方々の表彰式が行われました。みよし市推進委員からは長谷康美さんが表彰されました。

その後「ラジオ体操(みんなの体操)」実技研修を受けました。手、足等の伸ばし方など、基本をひとつ、ひとつ丁寧に教えていただきました。真剣にラジオ体操をすると、体が軽くなり心もスッキリとしました。

今後の活動の際、役に立てていきたいと思ひます。

