

みよし市 スポーツ推進委員だより



2021.4.15

No.063

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 スポーツ推進委員実技講習会

令和3年3月13日(土)
三好公園総合体育館アリーナ

○公益財団法人日本レクリエーション協会が紹介する「**おうちで60秒チャレンジ**」の模擬実践を行いました
「おうちで60秒チャレンジ」とは・・・

1. 自宅で、家族でできるレクリエーション活動(からどを動かすあそび)。
2. コンセプトは、「身近な物を使う!」「適度な運動量がある!」「あそび方はシンプル!」「夢中になれる!」
ぜひ動画右のQRコードから動画で確認してみてください。



ペアスティックチャレンジ

〈方法〉

- ① 新聞紙一本分の距離を置いて対角に向かい合い、2本のスティックを床についた状態で立ちます(スティック4本が一直線上に並んでいる状態)
- ② スタートの合図で「セーノ」のかけ声をかけ、スティックを床に2回「トントン」とつき、「パッ」と手を離して相手のスティックをキャッチします
- ③ 2人が2本のスティックを倒さずにキャッチできれば成功
- ④ 60秒間続けて、成功した回数が記録となります

※用意するもの・・・新聞紙



コメント(感想)

素早くスティックを掴まないと、スティックが倒れてしまいます!
新聞紙を硬く巻いておくことが、上手できるコツだと思います!

スピード輪投げチャレンジ

〈方法〉

- ① スタート地点から1m、1.5m、2mの距離にペットボトルを1本ずつ立てます
- ② 先頭の人が入ったリングを1個持ち、使わないリングは床に置いた状態でスタンバイします
- ③ スタートの合図でペットボトルに向かってリングを投げます(輪投げの要領で)
- ④ ペットボトルにリングが入ったら成功!
後ろの人にチェンジして、新しいリングでチャレンジします
- ⑤ ④でペットボトルにリングが入らなかった場合は、リングを投げた人が自分で拾い、後ろの人に手渡しして交代です
- ⑥ リングが3本のペットボトル全てに入ったら、全員で3回
ハイトッチしたタイムが記録となります

※用意するもの・・・新聞紙、ペットボトル



コメント(感想)

・リングの大きさと、難易度を調整できるのが、特徴です!
・3本目で、一気に難易度が上がったので、驚きました!

2 スポーツ推進委員 功労者表彰の紹介



中ブロック功労者表彰 宮澤 義弘さん

この度の中ブロック功労者表彰ありがとうございます。これまで地元の方々やスポーツ推進委員の仲間とともに、約25年間活動を続けることができました。ありがとうございました。これからも、みよし市のスポーツ推進活動に尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



東海四県功労者表彰 長谷 康美さん

この度の東海四県功労者表彰ありがとうございます。私は、スポーツ推進委員として市のスポーツ行事やスポーツ指導に携わり、皆さんのスポーツを楽しむ姿を見ることができ、とてもいい経験をさせていただきました。これからも頑張りますので今後ともよろしくお願いいたします。