

みよし市 スポーツ推進委員だより



2017. 9. 15
No.043

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 平成29年度 スポーツ推進委員愛知大会：6月17日（土）

日本ガイシスポーツプラザにて、愛知県各市町村のスポーツ推進委員、約900人が参加し講座・実技研修を行いました。講座では「熱中症対策と夏場の体調管理」大塚製薬株式会社名古屋支店販売促進担当、梅澤 香織氏を迎え脱水を起こしている人の症状や、水分の取り方等を学びました。その中で昨年、愛知県は熱中症で救急搬送された数（約3000件）で全国2位と知り驚きました。塩分、糖分を多く含むドリンクを飲むと水分吸収が早くなるので、皆さんも上手に水分補給を行い、無理をせずにスポーツ、仕事等を行ってください。

実技研修は「気軽にできるレクリエーションゲームを体験しよう」愛知県レクリエーション協会 副理事長、レクリエーション・コーディネーター、林 栄五郎氏による、自分から楽しもう、参加者みんなで共に楽しもうを指導の基礎とし、方向ジャンケン・後出しジャンケン・リズム膝たたき・数字ジャンケン・ジャンケン列車を行いました。子どもさんからご年配の方まで楽しめるレクリエーションゲームでした。大きい声で歌ったり、リズムをとったりと笑いも起こる楽しい研修でした。



熱中症について学び中



きちんと準備運動



リズム膝たたきにチャレンジ！

2 第1回スポーツ指導者講習会：7月22日（土）

平成29年度第1回スポーツ指導者講習会が東海学園大学で行われました。

講師は東海学園大学健康開発支援センター長・スポーツ健康科学部長、島岡 清特任教授で「高齢者の運動指導」と題して講演と実技の指導をしていただきました。高齢者の介護予防には脳の神経活動を高めるために、特に有酸素性運動が必要だということです。今回行った実技はボールウォーキング、床マット引いてステップしながら前に進むステップ運動、床に座ったまま2人1組で各自1個ずつのボールを同時にパスしたり、バレーボールをしました。このような運動をして、認知症やロコモティブ症候群（関節や骨、筋肉などの運動器が衰えた結果、要介護になる危険性の高い状態のこと）予防に努めて自立した生活を送ることが大切だということです。私たちスポーツ推進委員はライフステージに応じた運動を行いたい方指導ができるよう講習会に参加しております。



講義を受けています



ステップ運動



座りながらボールパス

3 第10回カローリング交流会：7月29日（土）

三好公園総合体育館アリーナで第10回カローリング交流会が開催されました。家族で参加・ちびっ子のお友達同士・人生の先輩方々チーム。初めての人・ベテランな方。競技コース6チーム、お楽しみコース15チーム総勢107名が、涼しい体育館で半日楽しみました。実はカローリング、やってみると見ている以上に面白いんです。「どこか面白いかって？」それはぜひ！やってみて感じていただければ嬉しいです。スポーツ推進委員会では随時カローリング講師の派遣を行っております。お問い合わせは、三好公園総合体育館内スポーツ課へ。



4 第12回東山行政区カローリング大会：7月30日（日）

三好公園総合体育館アリーナにてカローリング交流会が開催されました。カローリングを初めて体験する方、毎回参加のベテラン勢まで、33チーム125名が参加しました。われわれスポーツ推進委員、7名が審判で参加しました。

始球式では、小野田市長、小山県議、藤川市議、東山区長らが、それぞれジェットローラーを投げて大会がスタートしました。子どもさんから、ご年配の方まで得点を競い合いローラーの行先に一喜一憂し、大歓声のもと大会は終了しました。優勝は「スリーシスターズ」・準優勝は「ゆきチーム」・第3位は「弥栄ドラゴンズ」でした。試合終了後に「楽しかったよ！」「またやりたーい！」と皆さんの声を聞け、うれしく思いました。協力できてよかったです。次回もお会いできるのを楽しみにしています。

