

みよし市 スポーツ推進委員だより



2019. 1. 15
No.051

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

30年度みよし市体育祭

10月14日(日)雨天中止を視野に入れた協議がありましたが、開始時間を30分遅らせ一部プログラムを変更しグランドコンディションが心配されましたが、天気予報(曇り/晴れ)を信じ開催されました。去年の反省点をふまえ体育祭を成功させたいと思う沢山の方々と協議し、今年も人数人員年齢等の変更をして、全ての行政区が参加できるよう準備してきました。

皆さんの応援、歓声を聞いていると、楽しんでもらえたか！？と思っています。

大きな事故もなく無事に体育祭を終えることが出来たのは参加選手の皆さん、ご協力頂いた各行政区、諸団体、ボランティアの皆さんのおかげです。ご協力ありがとうございましたm(_)_m

来年度の体育祭もより良いものにしていきたいと思っています。ご意見等ございましたら、お聞かせください。



朝のグランド整備の様子



いきいきクラブ体操



大なわとび



障害物リレー



綱引き



玉入れ

② ニュースポーツフェスティバル2018

10月28日(日)モリコロパークにてニュースポーツフェスティバル2018が開催されました。愛知県レクリエーション協会主催で25種類のスポーツを無料で体験できるイベントです。昨年は雨天のため野外の種目を体験できませんでしたが、今年は快晴で野外での種目を体験してきました。普段やってみたいけど出来ないスポーツや新しいスポーツが体験でき、とても楽しかったです。そして、各団体スタッフさんのイベントへの盛り上げるといふ情熱が伝わってきました！今回体験したことを今後、いろいろな形で役立てていきたいと思ひます。

③ 平成30年度西三河地区スポーツ推進委員実技研修会

11月3日(土)碧南市臨海体育館・碧南緑地ビーチコートにて。

実技講習の前に、スポーツ推進委員と活躍されている方々の表彰式が行われました。みよし市からは15年表彰に原田正人委員・深谷友昭委員・竹深葉子副委員長、5年表彰に田口忠秋委員が表彰されました。おめでとうございますm(_ _)m

実技研修は「ファミリーバトミントン」「ビーチバレー」のどちらかひとつを体験。私はビーチバレーを体験。体育館とは違い、ボールをおいかけるとき滑り込む事が出来ず、最初はボールを拾えなかったり、パツと左右に動けず、後ろに下がってボールを拾おうとしても足が砂に取られて尻もちついたりと苦戦しました。バレーボール経験者の方も苦戦していました。少しずつ砂の上に飛び込んでボールを拾えるようになりました。砂の上に落ちて痛くなく、なれた頃には終了時間となりました。また挑戦したいと思ひました。皆さんも機会がありましたらビーチバレーをしてみたいはかがでしようか。

※今年の7月1日にオープンした碧南緑地ビーチコート。ビーチサッカー・ビーチテニス・ビーチハンドボール・みよし市でも紹介した、スラックラインなどに利用できるそうです。オーストラリアから輸入された「珪砂」とよばれる砂で、サラサラで体にもひつきにくく、気温が高い日でも砂が熱くならないそうです。ナイター設備完備。予約が必要です。ホームページで確認してください。

15年表彰
深谷友昭委員



15年表彰
原田正人委員

15年表彰
竹深葉子副委員長



サラサラの砂



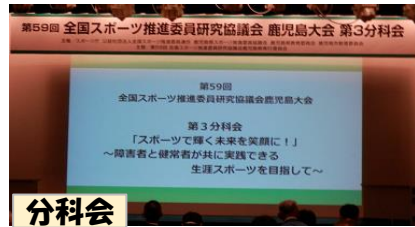
第59回全国スポーツ推進委員研究協議会 in 鹿児島



全体会



柴田雅文



分科会

『第59回全国スポーツ推進委員研究協議会』が平成30年11月15日・16日に鹿児島県鹿児島市で開催され、みよし市から柴田委員長が参加しました。第1日目の全体会では『水泳と私』の演題で柴田亜衣さん(アテネ五輪女子800m自由形金メダリスト)の講演と『スポーツで輝く未来に向けて』のテーマでシンポジウムが行われました。柴田さんは3才から水泳を始め、鹿屋体育大学4年の時、初めて出場したアテネオリンピックで金メダルを取りました。父親の転勤で福岡⇒徳島⇒香川と環境が変わる中でも、ずっと水泳を続けられたのは水泳が好きだったから、そしていつも、ちょっと頑張れば達成出来そうな目標を持っていた事でした。又試合に勝てない時も『いつか自分もあなれる』と思いながら練習していたそうです。つまり他人と比較しない事が大切とも話されていました。大学に入学して本格的にオリンピックを目指した練習へと変貌していきますが、朝晩の練習では毎日2万メートルを泳ぎ正に『練習で体を壊すか耐えてオリンピック出るか』と言う位厳しいものでした。そして試合で最高のパフォーマンスを発揮する為には適度な緊張と適度なリラックス、が大切。仲間や観客に向かって笑顔で手を振っているのはリラックスする為だったそうです。そしてスタートしたら慌てず、焦らず、諦めず、泳ぎ切る事で見事に金メダルを獲得しました。

第2日目は第3分科会に出席しました。『車いす陸上競技の実践事例』を発表された鹿児島県身体障害者福祉協会の前田究さんは学生時代は三段跳と走り幅跳で国際大会を目指す選手でした。しかし大学1年生の時、交通事故に遭い下半身麻痺の車椅子生活となり全ての目標を失いかけてますが、そんな時、自分よりもっと重度の障害者の方から『あなたは若いから車椅子マラソンに挑戦してみたら？』とアドバイスを受け、この競技への挑戦が始まります。そして健常者の時には叶わなかったJAPANのユニホームを着て国際大会出場も果たすことが出来ました。ご自身の体験で得たものは生きる力=目標を持つ事、そしてその目標を達成するための方法を考え実践する事と話されていました。2例目は『障害者と共に楽しむスポーツを目指して』延岡市スポーツ推進委員の発表が有りました。延岡市では28名のスポーツ推進委員の中に8名の方が障害の有る方と接する仕事に就いているそうです。特に派遣事業に力を入れて活動をする中に、障害者入所作業所や精神疾患自立支援施設への派遣も行っていて、健常者と障害者が一緒にレクリエーションスポーツを楽しめる様な事をやっているそうです。課題は精神疾患を持った方への対応など指導者の育成と地域を巻き込んだ活動への展開との事。3例目は『障害者と健常者が共に実践できる生涯スポーツを目指して』NPO法人ウエブスポーツクラブの発表が有りました。障害者と健常者が一緒に活動できる場を定期的に設けたり、街中で障害者スポーツの体験会をやったり、車椅子を小学校や中学校に持ち込んで出前授業をやったりして、総合型地域スポーツクラブと障害者スポーツをつなぐ活動をやっているそうです。みよし市でも障害者と健常者が一緒にスポーツを楽しめる様、他の市町の活動を学びながら実現に向け取り組んでいきます。又、スポーツ推進委員の活動が市民の皆様にスポーツの輪が広がって行く一助に成れる様、取り組んでいきます。

🎯 平成30年度スポーツ指導者講習会

11月17日(土)三好公園総合体育館でスポーツ指導者講習会が開催されました。

愛知教育大学 鈴木英樹教授による「スポーツ栄養学」講座を受けました。スポーツにおける食事や水分の摂り方の大切さを、とても分かりやすい説明で、有意義な時間を過ごすことが出来ました。スポーツの後はなるべく早く食事を摂る事が良い。タンパク質は筋組織の回復や骨格づくり、炭水化物や糖質の入った水分の摂取はエネルギーと疲労の回復に有効があるそうです。これらのことから、スポーツ後には、さまざまな食品を摂ることが大切なのだそうです。そして、皆さんの関心は内臓脂肪の話でした。「間食をやめるか減らすことと、よく噛んで食事をする、この両方をするだけで内臓脂肪は減ります」とのことでした。さらに「軽いスポーツ(ウォーキングなど)もあわせて行ってください」とも付け加えておられました。スポーツとともに食に対する意識を持つことが、健康にとっても大事なことがよくわかりました。



おめでとう！！

左から
10年表彰 石川拓郎委員
20年表彰 柴田雅文委員長
10年表彰 梅田千恵子委員
10年表彰 前田直美委員
10年表彰 出原裕仁委員(欠席)

