

がまごおり

# スポーツ推進だより

発行

蒲郡市栄町3-30

(66-1222)

蒲郡市スポーツ推進委員会

広報部会 No. 23

平成24年3月31日発行

## 退任にあたり

蒲郡市体育指導委員会委員長 高田 稔

3月31日をもちまして、体育指導委員を退任することになりました。すでにスポーツ推進委員と名称は変わっていますが、あえて体育指導委員という名称を使わせていただきました。それだけに思い入れがあったからです。振り返ってみますと、あっという間の13年間でしたが、非常に充実をしていたと思います。数々の研修会等に参加をし、人間的に一回り大きくなった感があります。又、副委員長になってからは他県、市町の体指の方々とも仲良くさせていただき体指の違いも勉強いたしました。さらに多くの表彰も頂き、その中でも一番感動をしたのは今年2月浜松で開催された東海四県で蒲郡市を代表して2,500人の前で壇上にて感謝状を受け取った時です。体指をしていて本当に良かったと思いました。今後は蒲郡市教育委員会教育委員として頑張っていく所存です。立場は変わってもお互いに協力し合っていけば良い結果が生まれてくると思います。体指は卒業しますがこれからも宜しくお願いいたします。



## 第12回蒲郡ユニホック大会

形原地区 市川秀人

11月27日、蒲郡市民体育センターに於いて「ユニホック大会」が開催されました。11チーム73人が出場し、10月20日から4週に亘り実施された「ユニホック教室」の成果をぶつけ合いました。熱戦を繰り広げた結果、ジュニアの部ファイターズ、一般の部GHファイトクラブ、混成の部GHスピードスターズが優勝しました。3部門共「がまほくチーム」で日頃の練習の賜と思います。強し、です。

ユニホックは、適度な運動量で、しかも試合でのチームワークの大切さを教えてくれる楽しいスポーツです。蒲郡全地区からの参加を期待します。「がまほくチーム」を倒すチーム「出てこいや！」です。

## 体育指導委員としての25年

蒲郡市体育指導委員会副委員長 岡田和子

とっても楽しかったです。何が一番？色々な人とめぐり会えたことかな。

各地域で行われる、ニュースポーツとしての研修会、出来る限り参加しました。グラウンドゴルフ、キンボール、パターゴルフ、ユニホック、バウンドテニス等名前も忘れて口先まで来ているのに言えない物も数多くあります。

運動（スポーツ）すること、出来ること、本当に楽しく素晴らしいと思います。（したくてもできない人沢山います）。

体育指導委員、また地域の体育委員に誘ってくれた方にも本当に感謝です。39歳から家族の協力もあり、体育指導委員の一員として有意義に過ごさせていただき、色々な方の講演も聴かしていただき本当に自分自身の反省にもなりました。いつの間にかもう60歳も過ぎていました。交代する時かな若い人に・・・、なんて思いがここ数年前から頭の中をよぎっていました。公民館に相談し、後を引き受けてくれる人に、バトンタッチすることになりました。これからは体育指導委員ではなく、スポーツ推進委員と呼び名も変わります。皆さん頑張ってくださいね。

何か、あっという間の25年でした。心から御礼、感謝いたします。

皆さんの今後の活躍を期待しています。遠くから何時も応援しています。

## 田原市・蒲郡市体育指導委員合同実技研修会

蒲郡地区 竹内千重子

平成24年1月22日（日）に蒲郡市民体育センター競技場において田原体指13名と蒲郡体指でユニホック、キンボールの実技研修を3時間にわたり行ないました。

ユニホックは蒲郡の指導担当でした。蒲郡は10月に4回の勉強会を開き11月に大会があり、それなりの基礎が出来ている競技ですが、田原の皆さんはほとんどが初心者にもかかわらずかな練習ですぐに覚え（平均年齢が若い）



試合をしても、反則のハイステイクなどは蒲郡とそんなには違わないほどで、本当にいい試合をしました。この調子だと今度、試合をしたら負けるかも・・・。

キンボールは田原で指導担当していただきました。田原はキンボール大会を開催するため5月から毎月第2・4火曜日に教室を開き、20チーム、108名参加の大会を行っており、東三河研修大会では講師として、また県のキンボールスポーツ連盟主催の大会にも積極的に参加しています。私達も見習いたいものです。ゲームの間にルール、試合運び等教えていただき、あっという間の3時間でしたが楽しく有意義な実技研修でした。これからも、もっと交流を続ければ幸いです。ありがとうございました。

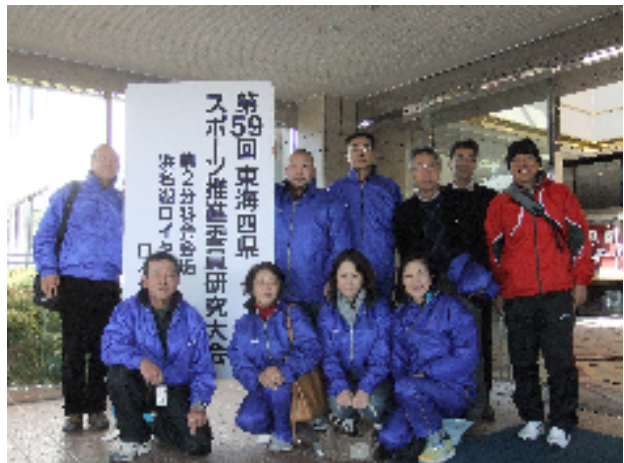
## 第59回東海四県スポーツ推進委員研究大会 静岡大会

三谷地区 水藤浩司

2月10日（金）11日（土）静岡県浜松市内で、東海四県スポーツ推進委員研究大会静岡大会が、「健康とスポーツとコミュニケーション」を主題として開催されました。蒲郡市からは12名参加しました。四県全体で2,500名を超える参加者があり、第1日目はメイン会場のアクトシティ浜松の大ホールで、開会式・表彰・浜松市消防音楽隊の演奏に続き、記念講演がありました。蒲郡市の体育指導委員会は昨年の研究大会愛知大会開催で団体表彰を受けました。講演は太田 誠氏（元駒沢大学野球部監督）が「スポーツは人なり人生なり」という演題で、スポーツと人との関わりや、人が生きるうえでの大切なことなどを、自らの長い野球指導者経験をふまえて熱く語られました。そのなかで強く印象に残った言葉として、「感謝」・「誓い」・「願い」の順で手を合わすこと（合掌の意味）や、キャッチボールは「仁」のころ＝心と心を通じ合わせ、思いやる心で行うなどがありました。また、日常生活では常に、「まっすぐ立つ」・「正しい姿勢を保つ」・前向きに「学ぶ姿勢」が大切であるなど、「よい姿勢」を強調され、最近背中が丸くなりやすい自分は、自戒をこめて同感いたしました。

2日目は、浜松市西区雄踏町浜名湖ロイヤルホテルでの第2分科会（人口5万人～10万人未満の市）に参加し、藤枝市・伊東市の発表を聞きました。藤枝市は人口も多く（約14万5千人）、サッカーの町として知られ、市民が、サッカーに親しんでいて、スポーツに対する活動意欲も比較的高いように感じました。注目すべき活動は、「スポーツ&健康フェスタinふじえだ」の開催でした。これは15種目のスポーツ体験と多種多様な健康メニューを組み合わせたイベントで、23年は市民7千人が参加しています。会場の利便性や企業の協力などが重要な要素になっているので、すぐ取り入れるのは無理ですが、市民の健康とスポーツを結び付けるきっかけとなる取り組みとして参考になるところが多くありました。

伊東市（約7万4千人）は、温泉や海、みかんなど蒲郡とよく似た市のように、スポーツ推進委員の活動状況もよく似ており、フィットネス教室のトレーナーやニュースポーツの指導、マラソン大会の運営協力などでした。以上2日間の大会で感じたことなどを簡単ですが報告させていただきます



## ノルディックウォークは消費カロリー約20%アップ！・ひざの負担軽減！

ノルディックウォークは、2本のポールを持ってクロスカントリースキーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。

普通のウォーキングに比べて消費カロリーが約20%増のエクササイズ効果があります。効果的な有酸素運動、脂肪燃焼にもつながりダイエットや肥満予防に効果的です。大きい歩幅で背筋を伸ばした美しい歩行姿勢になるのもメリットです。また運動はやり方を間違えれば体に負担をかけ最悪の場合怪我につながります。ウォーキングも例外ではありません。ノルディックウォークはポールを使い四点歩行になるので、足腰への負担が軽減されます。

### 基本の歩き方

ウォーキングテクニックは、普通のウォーキングにポールを持った形で歩く方法であり、普通の歩き方を変えるものではありません。

- ①踏み出した側のポール（グリップ）を握り（グー）、軽く地面につきます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。



- ②身体を前に移動させると同時に、ポールをしっかりと突き立て、ポールで身体を押し出すように前進します。



- ③踏み出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します（パー）。次の瞬間手が前に来て①の形になります。



※ウォーキングでよく言われることは、かかとから着いて、つま先で蹴りだすのが一番正しいウォーキング動作だといわれています。

ノルディックウォーキングは、ポールを突いて押し出すことで大またになり、自然とかかとから着く、次の瞬間も大またになるので自然とつま先で蹴るので、ウォーキングの正しい歩き方が自然にできることとなります。