

が ま ご お り

体指だより

発行

蒲郡市緑町3-69
蒲郡市民体育センター
(69-3241)
蒲郡市体育指導委員会
広報部会 No. 21
平成23年3月31日発行

「体育指導委員だより」に寄せて

蒲郡体育指導委員会委員長 高田 稔

今年度より委員長を拝命し、責任の重さを痛感し、はや1年が経とうとしております。いきなりのビッグイベント東海四県研修大会も2,600人を蒲郡市に迎え入れ無事に終わりホッとしている所です。しかしながらまだまだ我々体育指導委員の存在感が浸透していない感があります。もう一度初心に戻り体指の役割を考え直し、地域住民の生涯スポーツ、ニュースポーツの実技指導に努め、市民の皆様の健康づくり、体力づくり、笑顔づくりに取り組んで行きたいと思っております。又、私の思いは体指の「和」は元より、体育協会、スポーツ少年団、小中高等学校しいては観光協会等々との連携が今一取れていないのが気になります。今後共体育指導委員の活躍を見守っていただきより一層のご指導ご協力をお願いいたします。



三河湾健康マラソン大会

西浦地区 牧原 守

2月13日、蒲郡市民会館周辺で三河湾健康マラソン大会が行われ、3,469人の老若男女が青空の下、3km・10km・車椅子の部門に分かれ健脚を競いました。

私も体を動かすことは大変好きなのですが、マラソンは苦手です。しかし、頑張っているランナーたちの姿を見ると応援したくなり、苦手な私でも“できるかな”と思いました。

最近、マラソン人口が増加傾向にあり、どこの大会でも大勢の参加者があり、いつも本当に刺激され感動してます。今後、私も健康のことを考え、無理をせず、マイペースで完走できるように挑戦する決意表明を致します。

最後に選手の皆様、スタッフの皆様お疲れ様でした。また、来年も頑張りましょう。

蒲郡地区の活動内容

蒲郡地区 荒島 貴幸

蒲郡地区は、蒲郡公民館を拠点に体育委員14名、体育指導委員3名で活動しています。

代表的な行事として、「レク・歩こう大会」・「グランドゴルフ練習会」があります。

特に、グランドゴルフは月一の練習会を朝8時半から正午まで行い、11月に7地区の団体戦で、日頃の練習の成果を競い合います。

参加者を見ると、私の親以上の年齢の方がとても元気に、また楽しそうに、時には厳しくプレーされている光景に、ビックリさせられます。

これからも、老若男女が気軽に参加でき地域のコミュニケーションがより活発になるようお手伝いをしていきたいと思えます。



体育指導委員愛知大会

形原地区 山口 紀子

9月25日、日本ガイシ・スポーツプラザで体育指導委員、愛知大会が行われたので、参加してきました。はじめに、体育指導委員を20年（30名）、10年（113名）続けている方の表彰がありました。こんなにも多勢の人が長期にわたって体育指導委員を続けているのかと、驚きました。

そして、実技研修会では「中高年のエクササイズ」「歌謡曲を使ったエアロビクスダンスとコンディショニング」が行われました。講師は、浜松大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科准教授などをされている山本清文先生。

“気軽にできること、楽しく動ける”をテーマに愛知県の体育指導委員の参加者全員で汗を流しました。

エアロビクスダンスというと大変というイメージでしたが、中高年向けということで複雑なステップや激しい動きがなく、初心者でもたいへん楽しめました。

第58回東海四県体育指導委員研究大会・愛知大会

小江地区 市川 仁史

2月4日金曜5日土曜と第58回東海四県体育指導委員研究大会が愛知県で開催された。愛知、岐阜、三重、静岡の各市から大勢の体育指導員の方が参加し、蒲郡からは24名の体指が参加しました。

4日の午前中に市民会館で会場づくりのお手伝いをしたあと、バスに乗り岡崎中央総合公園総合体育館に向かいました。1時までには受付をして開会式、表彰式と続き、城西高校の和太鼓部「彩輝」の迫力ある演奏を楽しみ、2時半過ぎから中京大学体育学部長湯浅景元先生による「一流スポーツ選手に学ぶ運動方法」の講演がありました。興味深い内容で記録したかったのですが紙とペンを持って行ってなかったので思わず携帯を取り出しメモを打ちながら聞きました。

(しっかり立つために鍛える部位)(どのような訓練をすればいいか)(正しい腹筋の仕方)(正しい歩き方)(くしゃみの仕方)(持久力の付け方)などなど本当にためになるたくさんの話をしていただき、来て本当によかったなとつくづく感じました。他県の泊まりの大会はなかなか行けないのですが4年に1度の愛知大会はとても楽しみの1つです。又みなさんもこのような講演会がありましたら是非参加してみてください。



ユニホック大会・教室

中小体連 安藤 康俊

10月21日から11月11日の毎週木曜日に4回にわたりユニホック教室が行われました。65名の小学生から大人までの参加者が試合形式で技術の向上目指し競技しました。体育指導員も交代で審判をやったり、試合に出たり楽しくユニホックを満喫しました。

11月28日には第11回ユニホック大会が開催され13ものチームが参加されました。ジュニアの部ではファイターズ、男女混成の部ではGHフレンズ、一般の部ではファイトクラブが優勝しました。

また来年度も開催しますので皆様も是非、教室・大会と参加してみてください。



8年間を振り返り

蒲郡地区 小山 福雄

この度体育指導員を辞めることとなりました。8年間長いようで短い日々でした。ユニホック、ペタンク、カローリング、思い出せば新しい競技を体験したり、トライアスロン世界選手権、恒例の三河湾マラソン大会、ダーツ大会と体指なればこそ経験できる貴重な体験を味あわせていただきました。

新年度より地元の役職につき今度は体指の皆さんにお世話になる立場になりました。今後ともよろしくお願ひします。

蒲郡体育指導委員会が益々の発展を祈り影ながら応援しています。大変お世話になりました。ありがとうございました。

体育指導委員退任の言葉

塩津地区 市川 勇

この度、20年間務めさせて頂いた体育指導委員を退任する事になりました。その間にたくさんの方々に出会いご指導いただき感謝の気持ちでいっぱいです。

33歳で体指になった当時は周りが経験豊かな諸先輩方ばかりで話しかける事も緊張のしっぱなしでした。しかし会議や行事に参加していくうちにそんな思いも消えていき楽しく充実するようになりました。

また、平成12年には沖縄県浦和市の体指の方々との交流会の体験をさせて頂き、私自身初めての沖縄という事もあって大変有意義なものでした。そして毎年行われる東海四県研究大会では著名人の方々の講演を聴く事もでき体指間の親睦も深まりました。平成16年に広報部部長として三河地区実践の発表もさせて頂きました。

私事になりますが体指になったことで出合った綱引きだったのですが個人的に魅せられてしまい今でも現役選手でいます。「継続は力なり」をいつも言い聞かせて限界まで頑張るつもりでいます。

最後になりましたが蒲郡体育指導委員会の益々のご発展と皆様のご活躍をお祈りして終わりたいと思います。

20年間、本当にありがとうございました。

スポンジ製のタスポニーボールが安全で楽しい球技を可能にしました。

タスポニーボールは安心・安全！タスポニーは安全なスポンジボールを手で打ってテニスのように楽しめます。家の中でキャッチボールもできます。タスポニーボールは、直径17cm、重さ50gのスポンジ製のボールです。人間の皮膚に近い材質のスポンジを使用し、手や体などに当たる衝撃を和らげながら、コートに落とすとき、適度なバウンドを持つように硬度や材質を考えて設計されております。そのため、テニスや卓球のようなラケットを使用せず、手を使って打ち合うことができる手軽でまったく新しいスタイルの球技タスポニーが実現しました。道具がいらない手軽さで簡単にとりかかり易く、点数を競うゲームスポーツなので、飽きにくく、ガラス窓があるような狭い場所でも安全にプレーすることが可能になり、ゲームを楽しんでいくうちに右手左手をバランス良く使うため、かたよらない体力作りができてしまうタスポニーならではの利点が多くあります。