

# スポーツ推進だより

発行

蒲郡市緑町3-69

蒲郡市民体育センター

(69-3241)

蒲郡市スポーツ推進委員会

広報部会 No. 25

平成25年3月31日発行

## 体育指導委員を経験して思うこと

高体連

畑田文雄

体育指導委員を初めてから約20年の歳月が過ぎようとしている。この間に体育指導員として何をしてきたのかと考えると、蒲郡市の体育行事である「市民体育大会の開会式」「三河湾健康マラソン」の実行委員としての仕事、体育指導委員会の行事である「東三河・愛知県・東海四県」の実技研修会への参加。ダーツ大会、ユニホック教室、出前講座とニュースポーツを指導する機会が多く年間をとおして何らかの関わりがあった。各研修会ではいろいろなニュースポーツを経験することが出来勉強になった。また、各市町の人たちとの交流も楽しく経験することが出来ました。体育指導委員として、何を一番にするべきかと考えると、各地区の体育的行事との関係はずせないと思います。しかし、活動をするにあたっては、自分の仕事を自分自身が楽しむこと、そして周りのみんなと一緒に楽しく活動すること。同じ仲間を増やすことが大切だと思います。スポーツする楽しさと仲間づくりを伝えていって欲しいと思います。まだしばらくは皆さんと楽しい時間を過ごしたいと思いますので、これからもよろしくお願いします。

## 東三河スポーツ推進委員実技研修会



蒲郡地区

荒島貴幸

7月14日(土)大塚海浜緑地にてスポーツ推進委員が主管となりノルディックウォーキングの実技研修会が行われました。本番を迎えるに当たっては、勉強会を二度行いスティックの扱い方や歩き方、怪我をしないストレッチを入念に確認しま

した(強風のため、数名の帽子が海に飛ばされるアクシデントもありました)

当日は、猛暑の中、東三河スポーツ推進委員8地区から多勢参加いただき、各班に分かれノルディックウォーキングの実技指導をしました。暑さの為、ペースは人それぞれでしたが、情報交換等コミュニケーションをとりながらみなさん無事ゴールする事が出来ました。

海と山を眺めながら、あらためて蒲郡の恵まれた環境を参加したみなさんにアピールできたと思います。そして新しいスポーツが定着できるように、また地域に発信していきたいです。



# 三河湾健康マラソンを終えて

中小体連

安藤康俊

三河湾スカイラインで始まった健康マラソンも、今回で29回目となった。陸上競技にかかわっている関係で1回から運営に携わっているが、年々大会も盛況となり、喜ばしいかぎりである。

「風光明媚な三河湾を眺めながら走る」という景色、比較的平坦なコースという良さもあるが、蒲郡ならではの大会とはいえないような気がする。参加者にみかんを配ったり、ラッキー賞を三河木綿の小物にしたり等、参加した人に蒲郡をもっと知ってもらうのも一つの方法かも知れない。そのためには、市内の様々な方面からのさらなる協力が必要となるだろう。



## スポーツ推進委員愛知大会

三谷地区 倉橋君子

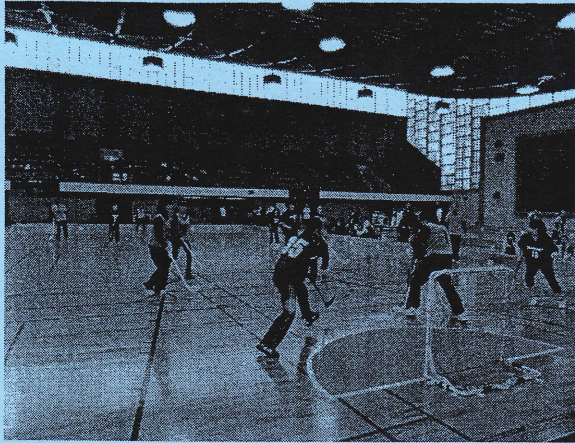
スポーツ推進委員愛知大会が9月22日土曜日に日本ガイシスポーツプラザに於いて行われました。大会の趣旨は市町村のスポーツ推進委員が、体育・スポーツの普及振興に関する諸問題の協議や実技指導法の研修をとおして、スポーツ推進委員の資質向上及び地域スポーツの一層の振興を図る目的です。

研修の前にスポーツ推進委員の表彰式があり20年(28名)、10年(104名)の方々が長期にわたって継続しているのに感動しました。しかも年配の方が大勢いたのも驚きました。また、この日の参加者が約1,200名のみなさんと研修する内容が「子どもから高齢者までの体づくりに向けて～多様な動きを楽しみながら～」で講師は名古屋経営短期大学講師で愛知県の子どもの体力向上支援委員会委員の渡部琢也先生でした。

先生の指導のもと実技研修が多様な動きをつくる運動遊びの数々ある中から、走りにつながるもも上げや、かかとの引きつけ動作の「リズム走」、落下する物体に素早く反応し、キャッチする「リアクションキャッチ」、上半身と下半身を同時にリズムよくタイミングよく動かす「マリオネット」など実技運動をしました。先生がやっているのを見ていると簡単に見えたけど、実際にやってみると意外と体がついていかない運動が多かったです。でも体を動かしながら、笑いながら、とても楽しく運動遊びができました。



# 第13回 蒲郡ユニホック大会



大塚地区 杉浦充洋

毎年恒例のユニホック教室が10月18日から4週に亘り実施され、ユニホック大会が11月25日蒲郡市民体育センターにて開催されました。ユニホック教室の成果をぶつけあい、熱戦を繰り広げた結果

ジュニアの部 : がまごほくシューターズ

混成の部 : GHフレンズ

一般の部 : GHファイトクラブ

が優勝しました。日頃の練習の成果の賜物と思います。

ユニホックは、チームワークはもちろん、体を動かすにはもってこいのスポーツです。対象が小学生以上からで、男女を問わず初心者からでも参加ができます。回を重ねるごとに参加チームも増え競技のレベルも上がってきています。来年・再来年と大会が継続して行われるように、市民の皆様のご参加をお待ちしています。

# 西部地区 三世代グラウンドゴルフ大会

西部地区 大森昭典

西部地区では、公民館主催行事として、すこやか講座（高齢者学級）の中で、三世代グラウンドゴルフ大会を実施しています。今年で6回目を数える公民館の行事で、公民館役員とスポーツ推進委員がメンバーです。

まず、募集方法として、公民館だよりへの掲載と各組への回覧にて周知をして、10月20日（土）9:00～11:00の開催で当日は天候にも恵まれ、風もなく最高のコンディションの中、子供10名 大人5名・高齢者8名の参加がありました。

西部小学校の校庭で、7ホールを設定し2回合計の最少スコアを世代別に競いました。高齢者の方は、さすがに慣れたようすで小学生の指導やアドバイスを行ってくれるなど、和気あいあいと楽しくプレーをすることが出来ました。

最後に表彰式を行い、上位者は賞品が渡され終了しましたが、やはり高齢者と子供とのふれあいの場としては、楽しいスポーツだということを実感しました。しかし参加者がもう少し多ければ良かったという反省点もあり、募集方法などの改善を考えていきたいと思いました。





# 東海四県スポーツ推進委員研究大会 三重大会

東部地区 横田倉伸

第60回東海四県スポーツ推進委員研究大会が2月8・9日の二日間三重県で約2,450名の参加者で行なわれ第一日目は三重県営サンアリーナにて、開会式、表彰式、講演が行なわれ蒲郡から市川仁史さんが功労者表彰されました。講演は筑波大学の柳沢和雄教授でした。

第二日目は鳥羽市スポーツ推進委員による、「三触（色）バレー」と「コーディネーショントレーニング」の普及活動研究発表でした。

上記2種目を簡単に紹介します。



## 【三触（色）バレー】

- ・ ソフトバレーボールを使用。
- ・ コートの大きさはバドミントンコートの一番外側ライン及びサービスライン。
- ・ 1チーム基本的に3人だが4でも可能。
- ・ ゼッケン（ビブス）を着用し3人制なら3色、4人制なら4色準備し番号は特に関係ない。両チームが同じ色を着用する。
- ・ サーブはサービスラインからアンダーハンドで打ちサービスライン、エンドライン、サイドラインで囲まれたコート内に打つ。上級者レベルでは、エンドラインから打つ。また打つ人と同じ色のゼッケンを着けた選手がレシーブするルールとする。初心者の試合は誰がレシーブしても良いものとする。
- ・ ボールに触れる回数は必ず3回、しかも全部別人がタッチして返球すること。4人行う場合も同様。ブロックも1回にカウントする。（ブロック禁止のルールにしても良い）
- ・ レシーブがこの競技の特徴で相手チームが返球したときの色と同じ色の競技者がファーストレシーブをしなければならない。
- ・ 得点は1セット15点制。デュースはなしで、15点先取したチームがセットとなり、コートチェンジを行い2セット取ったチームが勝ち。3セット目は8点取った時点でコートチェンジする。
- ・ ブロックは3回触れて返すため、事実上出来ない。
- ・ その他としてなるべくラリーが続くようにルールを変えてもよい。（タッチネットを大目に見るなど）

これはレベルに合わせいろいろ変えていけば楽しくできるところがいいと思います。

## 【コーディネーショントレーニング】

今回は移動することなくその場ででき体を動かし神経回路の動きをスムーズにするものでした。

### 基本動作

- ・ 右手をグーにし太ももとんとたたき同時に左手をパーにして太ももをスリスリリズムカルに「トントンスリスリ」し左右変えて行う。
- ・ くの字体操 体がくの字なるように頭を動かさずに左右リズムカルに動かす。
- ・ Sの字体操 体がSの字になるように肩と腰を水平に左右リズムカルに動かす。

大変楽しくでき今後機会があれば、ウォーミングアップ時にやってみたいと思いました。