

がまごおり

# 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. 26

平成26年3月31日発行

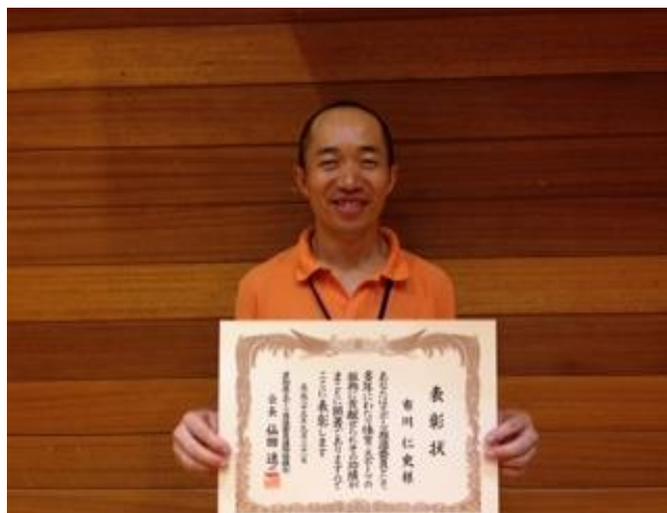
## 20年表彰を受けて

小江地区 市川 仁史

昨年9月日本ガイシホールで行われたスポーツ推進委員愛知大会で20年表彰を受ける事が出来ました。

過ぎてしまえばあっという間の20年間でした。初めはわけのわからないまま体育指導委員になり、行ける時に行き、ただ言われたことをやり、なんとなく過ごしてきましたが、まずは自分の健康のためにと運動をして、大会では健康にいいいろんな講習が聞けたり、やったことのない聞いた事もないようなスポーツを教えてもらったりと本当にためになる、やっててよかったと思わせる歳月でした。

又これまでにたくさんの人とも出会い親睦を深める事が出来たのも最高の財産になりました。いろんな人とのいろんな思い出がたくさんあります。仕事からなかなか週末の行事に参加するのが難しいのですが、優先して少しでも参加できるよう、これからもたくさんの人に出会い楽しく長く続けられるよう頑張っていきたいと思います。



## 平成25年度スポーツ推進委員

### 愛知大会

三谷地区 水藤 浩司

9月21日(土)日本ガイシスポーツプラザでスポーツ推進委員愛知大会が開催されました。蒲郡市からは19名参加しました。県全体で約1200名の参加者があり、開会式・表彰式につづき実技研修会がありました。

表彰式では20年表彰該当者として小江地区の市川仁史さん、10年表彰該当者として三谷地区の青木尚登さんの2名が表彰されました。

実技研修は「ウォーキングの正しいフォームと歩き方」という内容で、中京大学教授 湯浅景元氏の指導を受けました。その中で特に印象に残った点を報告します。

○ウォーキングには目的に合った歩き方があり、目的により歩き方を工夫することが大切。

- ・高血圧の改善には呼吸が楽な散歩30分（ゆったりと歩く）
- ・肥満解消には呼吸が苦しくない程度の速歩15分以上（腕を振り、歩幅も広く）

○鍛えるウォーキング 普通に歩いているだけでは脚の筋力強化・骨の強化はできない。（歩く前や途中で筋トレ・ストレッチを取り入れる）

・骨粗しょう症の予防（両足ジャンプ10回＋ウォーキング、歩行途中のけんけんぽ左右それぞれ3～5歩）

・転倒予防のウォーキング（急歩 5～10m）

・脚力低下予防（腰を落としながらウォーキング左右3～5歩）

などが紹介されました。

真っすぐ立つことから始まり、首・背・腹・臀部（お尻）の筋トレや股関節・膝関節のストレッチなど参加者全員が真剣に実技研修を受け、終了時には筋肉痛も出始めるほどでした。最後に1日の目標歩数男性9200歩、女性8300歩が示され、「死ぬ直前までトイレは一人で」を目標にウォーキングの実践を呼びかけられました。





## 三河湾健康マラソン大会

蒲郡地区 荒島 貴幸

三河湾健康マラソン大会は、昭和59年の第一回目をスタートに今年で30回目を迎えました。そして選手宣誓には、30回連続出場記念表彰を受けられた2名が選ばれました。とても名誉なことだと思います。おめでとうございます。

記念大会では、ゲストランナーとして谷川真理さんをお招きし、3キロ・10キロと参加ランナーの皆様と一緒に、竹島などの景観を楽しみながら、時にはランニング指導を交えながら走り、記念大会に華をそえていただきました。

また今年は、蒲郡市内、東三河各地の特産品を「おいでん ふるさと市」と題し、駐車場の敷地を利用してテント販売しました。中でもがまごりうどんは大盛況でした。三河湾健康マラソン大会には、県内外から毎年約4,000名近くの大勢の方が参加いただける大会ですので、スポーツを通じて観光PRができ、ますます大会が盛り上がるようにアイデアを出していけたらいいと思います。



## 蒲郡市・田原市スポーツ推進委員合同研修会に参加して

府相地区 鈴木健司

2月23日に、伊良湖国民休暇村体育館に於いて田原市スポーツ推進委員と合同の研修会が開催されました。

今回は田原市の設営により田原市が27名、蒲郡市が20名の総勢47名が参加し、実技研修を行いました。

今回の実技研修は、ビーチボールバレーとソフトバレーの2種目が行われました。

ビーチボールバレーの担当を田原市が行い、ソフトバレーの担当を蒲郡市が行うという事で、役割担当が決まっており、蒲郡市はソフトバレーの担当責任として、開催前に2回ほどルール説明を含め、実技練習を行い、当日に備えてきました。



チーム編成として、蒲郡市が2名・田原市が2名の4名が1チームとし、10チーム編成で4コートに分かれ試合を開催しました。

混成チームでの親睦試合であり、練習もほとんどしていないにも拘らず、お互い息の合ったアタック・ブロックのナイスプレーがあったかと思えば、数多くの珍プレーも続出し、和気あいあいとゲームが進行する中、2時間30分という時間も瞬く間に終了し、親睦を深めることが出来ました。

その後、表彰式及び懇親会が開催されましたが、お互いの日々の苦勞話、スポーツ推進委員の活動内容等の意見交換を行い、有意義な一日を過ごさせて戴きました。

今回行った、ビーチボールバレーおよびソフトバレーを今後の活動の中に生かしながら、日々の活動に頑張ってまいりたいと考えます。



### 表彰関係

◇愛知県スポーツ推進委員連絡協議会表彰

〈20年表彰〉市川 仁史（小江地区）

〈10年表彰〉青山 尚登（三谷地区）

表彰された皆様、おめでとうございます。