

がまごおり

スポーツ推進だより

編集発行

蒲郡市港町17-17

生命の海科学館 体育課内

蒲郡市スポーツ推進委員会

広報部会 No. 29

(66-1222)

平成28年10月31日発行

新体育課長ごあいさつ

よろしくお願ひします!

蒲郡市教育委員会事務局 体育課長

高橋 晃

『手軽な運動から始めよう』

4月から体育課長に就任しました高橋です。よろしくお願ひします。

私は、小学生のときにバレーボール、中学生時代はソフトテニス、高校生時代は硬式テニスとサッカーをやっていました。どれも少しかじった程度ですがそれ以降スポーツらしきことはしていません。先日のスポンジボールテニスの実技講習では無理をしすぎて翌日肩が上がりませんでした。

何とか今まで体型を維持してこられたのが不思議でありませんが、昨年人間ドックではもう少しでメタボに分類されてしまいそうでした。運動不足を解消しなければ!

体育課は平日休みがあるので1人で手軽にできる運動を、と実は最近ウォーキングを始めてみました。でも、自宅付近を歩いてはすぐ飽きてしまうので「今日は豊橋公園に車を停めて二川宿まで歩いてみよう。(疲れたら電車で戻ってこればいいや?)」など普段と違う景色を眺めながら歩くのもいいなあ、と考えています。

私はこれまで情報推進課や保険年金課で仕事をしており、体育課の仕事はまだまだ勝手がわかりませんが、今後は体育・スポーツで市民の皆様のお役に立てるようがんばります。



28年度 新スポーツ推進委員紹介

●小江地区 河合 一弘

今年度より小江地区のスポーツ推進委員をやらせていただいております河合一弘と申します。既に2回の委員会に出席しました。初めて聞くスポーツの名前や、名前だけは知っているが実際に経験したことのないスポーツなどもあり、少々戸惑い気味ですが、逆に楽しみでもあります。今後、委員の皆様と一緒に活動させていただき、少しでもお役に立てるよう頑張りたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

●北部地区 西山 和郎

本年度より北部地区のスポーツ推進委員になりました西山です。

5月22日に、北部地区最大の行事である北部体育祭が行われました。この北部体育祭は、蒲郡市内では珍しい小学校と地区の合同で毎年開催されています。見事なまでの快晴の空の下、多くの方が参加され、大成功を収めました。

また、この北部地区には、少年野球チーム「中部サニーボーイズ」があります。数年前から着実に力をつけ、本年度は史上最強チームと称されるほどで、地区の大きな期待が寄せられています。

今後は、蒲郡市のスポーツ推進委員として、研修等にも積極的に参加し、新スポーツの普及や、地区の発展に貢献できたらと思います。

よろしくお願いいたします。

●形原地区 金子明美

今年度より形原地区のスポーツ推進委員を務めさせて頂くことになりました金子です。私自身、スポーツは子供の頃から苦手で大役に渋っていましたが、高1と中2になる子供たちから、「必要とされているんだから頑張れ！」と叱咤激励され重い腰を上げたところです。

いつの間にか成長していた我が子達に負けないように、スポーツを通じて地域の方々との架け橋になれるよう頑張っていきますので、みなさまご指導よろしくお願いいたします。

●西浦地区 牧原ケン

私は西浦公民館の体育委員になって今年で4年目になります。個人的には、蒲郡市バスケットボール協会の役員に数年前から着任し、バスケットボール優先としてきたため、町の行事の参加はなかなかできないのではないかと思いました。ですが丁度、過去3年間の行事は全て予定が重ならず、1度も休むことなく参加することができました。その為、今年からスポーツ推進委員に推薦して頂きました。

町の行事のように全て参加というわけには行きませんが、皆さんと楽しく頑張りたいと思います。前任者と苗字が同じですが親戚ではありません。ですが同じようにお付き合い、ご指導よろしくお願いいたします。

●中小体連 大塚博康

今年度より中小体連の代表としてスポーツ推進委員を務めさせて頂くことになりました大塚です。普段は、中学校で授業、部活動、行事などを通して、運動やスポーツ関わっています。昨年度末、スポーツ推進委員に推薦され、活動内容も分からないまま気軽に引き受けてしまいましたが、会合や活動が進むにつれ、その大変さに気づいてきました。

また、さまざまな活動に、前向きに楽しみながら参加されている推進委員の方々がたくさんみえることに感心させられました。自分のできることは、わずかかもしれませんが、みなさんと楽しみながら蒲郡市のスポーツ推進に関わっていきたいと思います。

よろしくお願いいたします。

第10回ダーツ大会

@蒲郡市民体育センター 大会議室

大塚地区 杉浦充洋

第10回ダーツ大会が5月22日(日)に蒲郡市民体育センター大会議室で行われました。参加者は30名で、10歳の小学生から84歳の年配の方まで、幅広い世代が集まり、楽しい雰囲気の中で、開催されました。

競技内容は、1人30投(3本×10ラウンド)を2ゲーム行い、得点を競いました。結果は、《一般の部》での優勝は榊原進さん 1026点。《小学生の部》での優勝は小林凌大さん 803点でした。

皆様ご参加、どうもありがとうございました。来年以降も多数のご参加お待ちしております。特に小学生や若い世代の方々大歓迎です。



【試合仕様】ハード、蒲郡大会オリジナルルール適用(1回3投、10回:2セット)

【結果】

《一般の部》	優勝:	榊原 進さん	1,026点	(477 + 549)
	準優勝:	高崎 紘一さん	945点	(439 + 506)
	3位:	永井 澄子さん	930点	(466 + 464)
《小学生の部》	優勝:	小林 凌大くん	803点	(388 + 415)
	準優勝:	小林 優月さん	584点	(275 + 309)



ダーツをやりたい!

手軽で、集中して投げ、得点の計算をすることで、程よい体と頭の体操になります!
集会や教室への《出前講座》のご用命も承ります。
興味がある方は、体育課へ連絡を!



H28 スポ推 表彰関係

◇全国スポーツ推進委員功労者表彰

市川 仁史さん(小江地区)

◇東海四県スポーツ推進委員功労者表彰

横田 倉伸さん(東部地区)

おめでとうございます!!

ノルディックウォーキング教室

@竹島ベイパーク

中小体連 中村一哉

6月5日（日）、竹島ベイパークにおいて今年もノルディックウォーキング教室を行いました。総勢42名（一般26名、スポーツ推進委員16名）の老若男女幅広く参加をして頂きました。当日の朝は、雨が降っていましたが、開始時刻には何とか雨も上がり、予定通り行うことができました。

参加者の多くが初心者ということもあり、下記のプログラムを行いました。

- (1) ボールを使った体操
- (2) 初心者向けのノルディックウォーキング講座
- (3) コース試歩（約3km）

コースの試歩では、自分に合ったおペースで、三河湾を眺めながら、楽しく歩くことができました。これを機に、ノルディックウォーキングを始めてみようという声も聞かれました。

ニュースポーツであるノルディックウォーキングを通して、仲間とのスポーツの楽しさの共有とコミュニケーション機会の創出、健康増進を図れるようになることを期待し、今後も実施していきます。



【蒲郡市スポーツ推進委員会主催事業】

後期の行事予定					
とき	行事名	内容	対象	定員	申込〆切
10/26～11/16(毎水)	ユニホック教室	室内で行うホッケーの基礎から試合まで学びましょう!	小学生以上	60名	10/19(水)
11/27(日)	第17回ユニホック大会	ユニホックの市内大会	小学生以上	なし	チームごとに11/13(日)

スポーツ推進委員愛知大会 @日本ガイシスポーツプラザ

三谷地区 水藤浩司

6月18日(土)名古屋市の日本ガイシスポーツプラザで今年度の愛知県スポーツ推進愛知大会が開催されました。県内の各市町村から1,000名に近い参加者があり、蒲郡市からは24名参加しました。大会は昨年と同様に実技研修が主体で、「コーディネーショントレーニング～頭と体を楽しく動かそう!～」をテーマに健康運動指導士の田村 翠(たむらみどり)氏の指導のもと、いろいろな動き(頭と身体を使う動き)を中心に参加者全員が第2競技場のフロアいっぱいに広がり、約2時間の研修を受けました。

研修内容について、以下のようにまとめました。

1. コーディネーショントレーニングで養われる 7つの能力

- ①リズム能力
- ②バランス能力
- ③変換能力(状況に合わせて素早く動作を切替)
- ④反応能力(合図に対するの正確に対応)
- ⑤連結能力(関節筋肉をタイミングよく同調)
- ⑥定位能力(相手、ボールと自分の位置関係把握)
- ⑦識別能力(手足、用具を上手に操作する)

これらの能力を高めることは「自分の身体を意図した様に動かせられる」という目標に近づくこと、運動神経がいいとか運動が上手とか言われる人はこの能力が高い人なのです。

2. トレーニングのポイント

- ①両側性(前後左右上下)、②複合性(足の運動に手の運動を加える等)
 - ③対応性(条件の変化)、④不規則(合図変化・フェイント)、⑤変化度(レベルアップ)
- これらのポイントをおさえ、意識的に実施する。

3. プログラム(運動内容)の考え方

- 目的は?(レクリエーション、筋トレ) ○何を使って?(自体重、ボール)
 - 体勢は?(立って、座って) ○身体のどこで?(手、足、頭、お尻)
 - どんな動き?(投げる、転がす、蹴る、つぶす等)
- 以上の内容の組み合わせ次第でレパートリーが大きく増える。

●以下は研修会で実施した具体的な運動の例です。(2人1組で)

- ①2人で姿勢を直し合う(まっすぐ立つ) ②片足立ち1分間(左右)3分に挑戦!
- ③トントン・スリスリ交互運動(例:右手トントン、左手スリスリ)
- ④後出しジャンケン(勝ち・負け・手は勝ち・足は負け・その逆)
- ⑤手押し相撲(力加減やタイミング・フェイント等トレーニング効果大!!)
- ⑥タオルでストレッチ・丸めてキャッチボール(花・野菜等の名称を言い合いながら)

『孫との遊びに使える』『認知症予防になる』等、実践に繋がる有意義な研修でした。



東三河スポーツ推進委員研修会 @御津町体育館

蒲郡地区 永田久子



7月9日(土)午後1時30分から東三河スポーツ推進委員実技研修会が、豊川市御津町体育館で行われました。豊橋市、豊川市、蒲郡市、田原市、新城市、北設から蒲郡市スポーツ推進委員24名を含む総勢206名が12、3名ずつ12グループに分かれて(豊川市は審判員)、『ビーチボールバレー』と『ファミリーバドミントン』を和気藹々のもとに体験しました。

まず、『ビーチボールバレー』は4名ずつ、点が入ると選手交代。ボールが大きくて、軟らかいので、子どもから高齢者まで楽しむことができます。

また『ファミリーバドミントン』も、同様に子どもから大人まで楽しめます。昔の羽子板のような感覚で私たち年配者にとっては懐かしい感覚が蘇ってくるようでした。どちらも3~4名、核家族でプレーするのもってこいの競技で、時代と共にその時代に合った競技が生み出されるんだなと思いました。

蒲郡市はそれぞれの地区でいろいろなゲームを行っています。また、自主的なラジオ体操も盛んに行われています。

『まず、外に出て大きく呼吸をしよう。そして歩いてみよう。スポーツの不得手の人でも歩くことはできる。さあ、外に出よう。歩こう。』



あなたの町のスポーツ推進委員です					
地区	名前	地区	名前	地区	名前
大塚	杉浦 充洋	東部	◎ 横田 倉伸	形原	前田 康司
	小林 房夫		小田 正弘		明石 耕司
三谷	○ 青木 尚登	北部	五十嵐 輝樹		金子 明美
	水藤 浩司		西山 和郎	西浦	○ 西井 マリ
	倉橋 君子	西部	永島 一雄		水野 順也
府相	鈴木 健司		岩瀬 重美	牧原 ケン	
	大場 千枝美	塩津	小林 洋二	中小体連	大塚 博康
小江	○ 市川 仁史		岡田 育子		中村 一哉
	河合 一弘		岩瀬 圭一	高体連	藤井 敬
蒲郡	荒島 貴幸				
	畑田 正雄				
	永田 久子				

◎ : 委員長 、 ○ : 副委員長