

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. 28

平成28年3月31日発行



新委員長に就任して

蒲郡市スポーツ推進
委員長 横田倉伸

スポーツ推進委員長を拝命し約一年が過ぎ、様々な団体での役職とその役割に身の引き締まる思いです。

今年の1月30・31日に東海四県研究大会が蒲郡市で二日間にわたり開催され、蒲郡市スポーツ推進委員は496人の参加者のもと、ノルディックウォーキング実技研修を行い、県内スポーツ推進委員のご協力により無事終えることができました。

スポーツ推進委員の活動にあたり「3C(サンシー)」を実行していきたいと思えます。

Commercial(コマーシャル) 広告、宣伝です。認知度アップ、事業内容の周知。

Collaboration(コラボレーション) 協働の作業・活動です。健康づくり団体他とのコラボ。Communication(コミュニケーション) 交流です。出前講座、教室、大会でニュースポーツの楽しさ、面白さ等意思疎通をもって分かり易く指導しスポーツの継続。

少子高齢化社会において健康寿命が平均寿命にできるだけ近づくようニュースポーツの普及を通じて体力向上、健康づくりを推進して参りますので宜しくお願い致します。



27年度新スポーツ推進委員紹介

東部地区 小田 正弘

今年度より東部地区のスポーツ推進委員になりました、小田です。
公民館体育委員は、4年経ち1年間の行事も解ってきて、体育委員の仲間と楽しくやっています。そんな中、蒲郡市のスポーツ推進委員に推薦され気軽に受けてしまいました。4月の蒲郡市スポーツ推進委員会に出席して事業計画の多さと、スポーツ推進委員方の取り組み方の姿勢が、楽しんで、参加していることに、ビックリでした。
私も、行事を積極的に参加して、経験していないスポーツ覚え東部地区に、落とし込めるように、楽しみながら頑張っていきますので、みなさま今後ともご指導よろしくお願ひします。

西部地区 岩瀬重美

今度 西部地区のスポーツ推進委員になりました岩瀬です。小学生と中学生の子供がいるのですが、まだまだ子供たちには負けたくないという気持ちで頑張っています。しばらくスポーツからは遠ざかっていますが、基本的に体を動かす事は好きなので何事も経験。スポーツを通して皆様との交流ができればいいなと思っています。緒先輩方のパワーを頂きながら頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

府相地区 大場千枝美

今年度から府相区のスポーツ推進委員に参加させていただきます大場と申します。
先日、竹島小学校の運動会に招かれまして出席を致しました。
我が子は、男の子3人が社会人として働いている年の私には、久しぶりに子ども達の頑張る姿や顔がとても眩しく感動しました。
やはりスポーツは、子ども達のエネルギーだなと思いました。そして、大人には活力の基なんですね。
これから色々と新しい経験、感動を期待しております。
分からないことばかりですが、宜しくお願ひ致します。

西部地区 永島 一雄

今年度より西部地区のスポーツ推進委員を務めさせて頂く事になりました永島です。
西部地区は、2名同時に入れ替わったために、推進委員の行事は全て事前情報無しの新鮮な気持ちで臨んでいます。
私は、高校から始まり会社や蒲郡のバドミントン競技に20数年間関わって来ました。
現在は、フィットネスクラブでのレスミルズ競技や、時に蒲郡市協会のテニス教室で汗を流しております。
今後は、推進委員の各行事での新しいスポーツに親しんで、地区の皆に伝える事が出来る様に頑張りたいと思いますので、よろしくご指導をお願いします。

大塚地区 小林 房夫

本年度より大塚地区のスポーツ推進委員になりました小林です。
大塚地区では今年で3年目を迎えます。地区では少年野球『大塚レッドフェニックス』の指導も8年目に入って子供達と一緒に楽しく活動をしています。
体を動かす事が好きで地区の体育委員を引き受けたのですが、地区の行事も毎年ソフトボール・キックベースボール・バレーボール・運動会・キンボールなどの大会を予定していて、地区の皆様に参加して頂いて盛大に行われます。
一生懸命頑張りますので今後とも宜しくお願い致します。

北部地区 五十嵐照樹

今年度から北部地区のスポーツ推進委員になりました五十嵐です。
5月に北部地区最大の行事である体育祭が行われましたが、北部では地区と小学校合同の行事であり、多くの方々の協力のもと大成功を収めました。準備は初めての事ばかりで戸惑うこともありましたが、スポーツ推進委員の牧原さんや公民館役員の方々のご指導のお陰で楽しく進めることができました。また、体育祭を通じて、関係者の方々との信頼関係が本当に大切だという事を改めて感じました。体育祭の準備などで蒲郡市のイベントには十分参加できていませんが、今後は積極的に参加し、皆さんとの関係を築いて行きたいと思えます。微力ではありますが、地域交流の推進とスポーツの振興に努力して参りますので、ご指導よろしくお願い致します。

ダーツ大会

大塚地区 杉浦充洋

第9回ダーツ大会が5月24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37名で、8歳の小学生から85歳の年配の方まで、幅広い年代が集まり、楽しい雰囲気の中で、開催されました。競技内容は、2ゲームの総得点で競いました。結果は、大人の部での優勝は竹内隆夫さん911点。小学生の部での優勝は吉見理沙さん660点でした。皆さん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20代30代の方々大募集です。



ユニホック大会

小江地区 伊藤恵子

第16回ユニホック大会が、11月22日(日)に開催されました。ジュニアの部2チーム、一般の部4チーム、混成の部6チームが参加しました。

それぞれが、日頃の練習の成果を出しきった熱戦が繰り広げられました。

混成の部の優勝決定戦は GH スピードマスタースと GH フレンズという同じクラブの仲間という戦いでしたが、延長戦でも決着がつかず、フリーストローク(サッカーでいうところのP.K)で勝敗がつくという、まさしく「手に汗握る」ゲームでした。



混成の部のチームには中学生の生徒も入っているのですが、大人顔負けどころか、並みの大人では手も足も出ない技術の持ち主ばかりです。私事ながら、彼らを小学生の頃より、この大会で知っている身としては、「カッコイいなあ、立派になったなあ」と親戚のおばちゃんにでもなったような感慨にふけてしまうのでした。

来年も、今年のような、感動的なゲームが繰り広げられることは、間違いないでしょう!!

東三河スポーツ推進委員実技研修会

蒲郡地区 永田 久子



7月11日土曜日、設楽町面ノ木公園に於いて、東三河スポーツ委員実技研修会・ウォーキングが開催された。三河の山は日本でも有数の植生豊かな山々である。〇〇の北限、〇〇の南限といったものも少なくない。この日は梅雨の晴れ間、途中31度の標示。暑い。面ノ木公園に到着、蒲郡から23名、総勢170名。15班に分かれて、公園から天狗棚を目指して標高差200メートル、距離5キロメートルのウォーキング。文化スポーツ課の山田さんがポールを渡してくれた。これが本当に役に立った。ウグイスの声に送られて、出発するが直に、「こんなのウォーキングじゃないじゃん。山登りじゃん。田原にゃこんな山ないよー。」と田原の委員が叫ぶ。坂・坂・階段、また坂。運動不足でデブの身には辛い。しかしポールを杖代わりにして登った。「こんきいー。コンキィー。根気いー。混気いー。」

田原の女性委員が遅れだす。ヒグラシがカナカナ、小鳥がツィツィツィツィツィー、ツィツィツィツィー、とやさしい声で背中を押す。ヒーコラ、ヘーコラ、やっとの思いで頂上、下りは以外に楽であった。先に到着していたメンバーから「おばさん、やったね！おめでとう。」と声を掛けられて本当にうれしかった。仲間っていいね！そうそう、途中トリカブトの苗木があった。秋には美しい紫色の花を咲かせるだろう。その頃、もう一度、この地を訪れたいと思う。

愛知県スポーツ推進委員研修会

三谷地区 水藤 浩司

6月13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1000名を越える参加者があり蒲郡市から20名参加しました。大会は例年と少し内容が変わり、実技研修が主体で、中京大学教授の湯浅景元氏を講師に迎え、「体づくり運動」の具体的な動きを中心に参加者全員が第二競技場のフロアいっぱいに広がり、立ったり、座ったり、ときには寝たりしながら、約2時間の研修を受けました。研修内容については大きく3つに分けられていたように思い、以下のようにまとめてみました。

1、 準備運動

○ウォーミングアップが基本

運動継続時間5～6分で、体温38～39℃に上昇（うっすら汗をかく程度）運動する気になる。ウォーミングアップ・ジョギングなら15分。スピードなどの個人差あり、マイペースで。

○ストレッチングは筋肉や腱を十分に伸ばす

10～20秒間保持、効果の持続10分、こまめに実施する。

2、 運動時水分補給、整理運動わすれずに、主運動後歩くだけでもよい。

3、 体づくり

○アイソメトリックトレーニング、7秒間保持で筋力保持

自己体重利用し、筋肉収縮状態を7秒保持してみよう。

○体幹トレーニングの例

片足ジャンプ連続3回して片足立ち、バランスを保持、体幹筋肉の働き向上

両手両膝を床につける（四つん這い）姿勢から、片手片足を伸ばし（床から離す）

その姿勢を保持する。

以上を今回の体づくり研修でのポイントとして紹介さ

せていただき、今後のスポーツ活動や日常の健康づくりに役立てていただけたらと思います。



東海四県スポーツ推進委員研究大会愛知大会

府相地区 鈴木健司
第63回東海四県スポーツ推進委員研究大会が2月19日～20日の二日間、静岡県熱海市に於いて開催されました。今回は、公益社団法人全国スポーツ推進委員連合設立40周年の節目の年となっており、会場は熱海市の山の中腹で、熱海の街と相模湾が一望出来る非常に眺めの良い「世界救世教救世会館」にて、約2,490名の参加者で開催されました。

第一日目は、開会式・表彰式が行われ、平成27年度の東海四県スポーツ推進委員の104名の功労者表彰、愛知県6市・町の団体表彰、28名の中ブロックスポーツ推進委員の功労者表彰が行われ、団体表彰では蒲郡市が前回研究協議発表をしたという事で、6市・町を代表して横田委員長が感謝状を受けました。その後アトラクションとして、現在でも熱海には100を超える「置屋」があり、150名余りの芸者が活躍していると言われる、熱海芸妓連による湯めまちをどり「華の舞」を踊って頂き、和やかな雰囲気となりました。

次のアトラクションは、2015年全国高等学校ダンスドリル選手権大会等で活躍されている加藤学園高等学校チアリーダー部38名によるチア・ダンスを一糸乱れずダンスを披露し会場を盛り上げると、次にチア・ガールが会場に降りてきて、会場全体でダンスを行い盛り上がりました。素晴らしいチア・ダンスを披露され、終了時にもアンコールが出るほどでした。その後、明治大学文学部教授であられる齋藤 孝 氏 による「身体論ー心と身体はつながっているー」と題し、講演を戴きました。

二日目は、会場を三拠点に分散し、蒲郡市としては宿泊場所と同じ会場である熱海後楽園ホテル内の第一分科会に参加し、富士市と浜松市がスポーツ推進委員の現状報告と課題について発表が行われました。最初の富士市の発表は、「地域に広げよう スポーツの輪（和）」と題し、26地区81名のスポーツ推進委員の現状とニュースポーツへの普及と協会設立までの実践と課題での報告をされ、非常に参考になりました。

次に浜松市の発表は、巨大都市はままつ（市域全国2位）の現状と課題、面積1,558平方キロメートルへの挑戦と題し、7つの行政区総勢253名のスポーツ推進委員の全区一体となった活動、地域・校区独自の活動と、それぞれテーマを設定され、実践とその成果の発



蒲郡市スポーツ推進委員参加者一



感謝状を受ける横田委員長

表が報告されました。あまりにも広大な面積の浜松市の活動に驚かされましたが、スポーツの取り組みに関しては下積みの努力と各人それぞれの苦労が必要と実感しました。

今回、東海四県スポーツ推進委員研究大会に参加し、スポーツ推進委員の活動は地域と人それぞれの仲間支えがあって成し得るものであり、お互いの「参加」「協力」「努力」の積み重ねは基より、地域の仲間が参加したくなるような企画・運営に心掛私も今回の発表を参考に、周りの仲間と協力・努力してまいりたいと思います。



第1分科会の会場の模様

三河湾健康マラソン大会



府相地区 大場 千枝美

今年は2月14日に開催されました。毎年この日に向けて練習してきた人、前日に焦って走り出した人と皆様の思いはそれぞれです。ところが最悪にも朝から雨模様。

3キロスタート前には雨足も強くなり、出走を断念した人も多数いました。それでも柔道着を着た子どもや、小さいお子さんの手をつなぎ走り出した親御さんたちが元気一杯に飛び

出して行きました。

そして、少しやんだ雨が10キロスタート前にまた強くなり、選手たちの心を折りました。

でも、仮装した人、チームで走っている人、皆様各々の姿勢で楽しんで走っていました。

走ることはスポーツの基本です。

そして健康への一歩です。

多くの人に参加していただきたいと思います。