

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. 33

(66-1222)

平成30年9月30日発行

よろしくお祈いします！

30年度 体育課からの紹介

◆今年度から体育課係長が『三浦 健太郎さん』になりました◆

4月から体育課に配属されました三浦です。よろしくお祈いします。

私は、小学では卓球を、中学では弓道をやっていたが、それ以降は、レジャーとしてスノーボードをするくらいで、運動らしい運動はしてきませんでした。このままではいけないと思い、体育課への配属を機に天気の良い日は自転車通勤をするよう心掛けています。

体育課の仕事を1日でも早く習得し、スポーツの振興を通じて市民の皆様のお役に立てるように頑張ります。

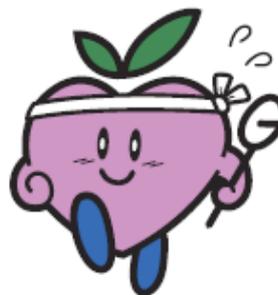


30年度 新スポーツ推進委員紹介

◆今年度は8地区の推進委員が交代し、8名の新しい推進委員が加わりました◆

新旧スポーツ推進委員

| 地区 | 新 | | 旧 |
|------|--------|---|-------|
| 府相 | | | 鈴木 健司 |
| 東部 | 小田 晴雄 | ← | 小田 正弘 |
| 北部 | 鈴木 嘉孝 | ← | 西山 和郎 |
| 西部 | 鈴木 規正 | ← | 永島 一雄 |
| 形原 | 尾崎 和広 | ← | 前田 康司 |
| | 稲吉 淳二 | ← | 金子 明美 |
| 西浦 | 壁谷 美由紀 | ← | 西井 マリ |
| 中小体連 | 山口 大輔 | ← | 大塚 博康 |
| 推薦枠 | 五十嵐 照樹 | | |



●東部公民館地区 小田晴雄さん

今年度より東部地区代表のスポーツ推進委員となりました小田です。

みなさんとスポーツを通じて蒲郡を盛り上げていきたいと思ひます！よろしくお祈いします！！

●北部公民館地区 鈴木嘉孝さん

本年度より、スポーツ推進委員を務めさせて頂くことになりました鈴木です。

これまで地域の活動とは縁遠く、なかなか参加する機会はありませんでした。

この機会に、自分自身の健康にも、地域の皆さんの健康にも役立てることがないか、考えながら活動に参加していきたいと思ひます。

地域の方々にスポーツを楽しんでいただくことはもちろん、スポーツを通じて皆さんの健康寿命の増進につながればさらに幸ひと思ひます。いっしょに、スポーツをたのしみましよう。

●西部公民館地区 鈴木規正さん

今年度から西部地区代表のスポーツ推進委員を務めさせていただくことになりました鈴木です。メジャースポーツだけでなく、ニュースポーツから私自身、今一度身体を動かすことの楽しさを発見し、地区、市民の皆さんに伝えていけるよう努めていきます。よろしくお願いします。

●形原公民館地区 尾崎和広さん

今年度から形原地区のスポーツ推進委員を務めさせていただくことになりました。これまでスポーツは見る事が多く、参加することが少なかったと感じています。推進委員の活動を通して、ニュースポーツを学び、体験して、スポーツの楽しみ・健康・人の繋がりを大事に、貢献できるよう努めていきます。

●形原公民館地区 稲吉淳二さん

今年度から形原地区のスポーツ推進委員を務めさせていただくことになりました稲吉です。普段から体を動かすことが好きで、自称スポーツ万能で若干メタボな42歳です。「ニュースポーツ」って何？私自身、これまで聞いたことも、やった事もなかったけど、誰でも簡単にできて、とても楽しめるスポーツばかりです。そんなニュースポーツをたくさんの方に知ってもらい、体験して頂けるよう頑張っていきたいと思います。

●西浦公民館地区 壁谷美由紀さん

今年度より西浦地区のスポーツ推進委員を務めさせていただくことになりました壁谷です。4月に任を受け 何度かスポーツ推進委員の活動に参加して、今まで知らなかったスポーツを体験できたり、役員の方々とのコミュニケーションを通してスポーツの力で蒲郡を盛り上げていけたらと思います。微力ながら頑張ります。よろしくお願いします。

●中小体連 山口大輔さん

本年度、中学校としての委員になりました、西浦中学校の山口大輔です。保健体育の担当として、毎日生徒の体力・健康の向上を目指しています。長年、バスケットボールに携わってきましたが、一番の喜びは、勝つことではなく、卒業した生徒たちがそれぞれの分野で自分なりの生きがいを見つけて頑張っている姿です。

「生涯スポーツ」が提唱されて十数年が経ちますが、スポーツを通して蓄えたエネルギーや、スポーツを通して出会った仲間たちは、一生の宝物だと思います。スポーツ推進委員を通し、また新たなエネルギーが生まれたり、新たな出会いができたりすることはありがたいことです。どうぞよろしくお願いします。

●推薦枠 五十嵐照樹さん

今年度、2年ぶりにスポーツ推進委員会に復帰しました五十嵐です。2年前は北部地区の推進委員として参加していましたが、今回は地区に所属しない委員ということで、蒲郡市全体のスポーツ振興に全力を注いでいきたいと思っています。ニュースポーツの楽しさを1人でも多くの方に広めたいです。よろしくお願いします。

これまでスポーツ機会推進、ニュースポーツ普及に尽力された委員の方は大変お疲れ様でした！

新しく推進委員に加わった委員の皆さんは、蒲郡市のさらなるスポーツ推進に力を発揮していただくことを期待しています！！

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 青木尚登

平成30年6月16日（土）、日本ガイシスポーツプラザにおいてスポーツ推進委員愛知大会が開催され、県内各市町村から1,000名を超える推進委員の参加がありました。

開会式に続き、今年も講座と実技研修が行われました。講座では昨年引き続き、大塚製薬(株)の梅沢香織氏が講師として招かれ、「運動と栄養」の関係にまつわる講話をされました。近年非常に暑い日が増えていますが、昨年熱中症で全国約5万人、愛知県では約3,000人が治療を受けたそうです。年々増加しているとのこと。各自ができる熱中症対策として、5大栄養素をバランスよく摂取すること、朝食は必ず摂取すること、経口補水液(OS-1: 株大塚製薬工場)等を、熱中症になりそうな際に飲むことで大きな効果をもたらすことなどがあることを知りました。尿の濃さや、顔色など身体の反応を素直に受け止め、周囲(特に指導者)は十分に気を遣う必要があります。

《実技講習》では、磯部有記枝氏(サルサダンスインストラクター・ボディメイキングトレーナー)の「ボディメイキング～流れの良いカラダを目指して～」と題して講習を受けました。

●【骨盤、股関節、肩甲骨のストレッチ方法の講習】

① 2人で向かい合わせに立ち、見る人と見られる人を決め、頭・顔・肩の前後左右、お尻の傾きを指摘し合う。姿勢を治すために左右の腕を真っ直ぐ上げる。

② カラダをダルマ落としに見立てて骨盤を前に、お尻の穴を下に向ける(ロケットが噴射しながら飛びイメージ)＝腹筋が強くなる。

●【日常で出来る意識した輝くウォーキング方法の講習】

① 腿(もも)から歩くイメージを持つこと。

② 理想はパリコレなどのモデルさんのように大きく腕を振って、跳ねるように歩くこと。

●【サルサダンスの基礎実技講習】

サルサダンスは、社交ダンスの一種であるが、情熱的に、恥ずかしさを捨て、大きく、楽しく踊ること。

楽しく汗をかくということ、これがスポーツの究極の目的ではないでしょうか？

このことを地域で伝播していきたいと、改めて思いました。



| 後期のスポーツ行事予定 | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|---|---------------------|
| とき | 行事名 | 内容 | 定員 | 申込〆切 |
| 12/1(日) | 第12回市町村対抗駅伝(愛知駅伝) | 東海テレビ主催の市町村対抗駅伝大会です！藩郡チームを応援しよう！ | 市内在住在勤在学の方から選抜 | |
| 1/1(祝・月) AM6:10頃 クラシックホテル駐車場にて | 新春ラジオ体操 | 元旦の早朝初日の出と竹島を背景に爽やかな汗をかいて、1年を健康的に！ | なし | どなたでも自由参加 |
| 2/10(日) | 第35回三河湾健康マラソン大会 | 三河湾を眺望できるコースで爽やかな汗をかいて、健康的に！ | 10km: 2,100名 10km車椅子: 30名 3km: 1,500名 | 12月上旬まで(※定員になり次第終了) |

毎年7月に行われる東三河5市3町村のスポーツ推進委員による実技研修会が今年度は蒲郡市で実施されました。あいにくの雨天で、当初予定されていた『SNAGゴルフ』と『ノルディック』が中止となり、体育センターで『キンボール』と『ペタンク』を学びました。

いずれも聞き慣れない種目だと思われる方も多いでしょう。『キンボール』大玉をひたすら3チームで追いかける種目で、子どもから大人まで楽しめる瞬発力と洞察力、クレバーさを競うゲームです。『ペタンク』は、床上のカーリングと呼ばれていますが、南フランス発祥の競技で、フランスでは場所を選らばず、公園などで高齢者が楽しんでいると聞いています。

いずれの種目も各市町それぞれのローカルルールなどを持ち、今回の研修会の中でも互いに「こうではないか？」と技術を披露しあう場面も見受けられました。ニュースポーツは特に、競技性だけでなく、地域で親しまれていくことを1つの目標としているため、こうした互いの地域のルールでよいところを学びあっていくことで、より普及しやすくなっていくのかもしれませんが、非常に有意義な研修会となりました。

**蒲郡まつりニュースポーツフェスティバル****※台風12号の影響で中止**

事務局 小林

【蒲郡まつり】の1日目、7月28日(土)ときめきサタデーで昨年に引続き2回目の、『ニュースポーツフェスティバル』を実施する予定でしたが、台風12号の影響により、やむなく中止をしました。

実施予定であった種目は、SNAGゴルフ、ストライク9、スカットボール、ペタンク、ボッチャ、スカイクロスの6種目の予定でした。



《ストライク9》とは、テレビなどでおなじみのストラックアウト(9枚の数字ボードを投げ抜くもの)の、簡易版です。

《スカットボール》はゴルフの室内パター練習のようなイメージで、ゲートボールのクラブで球を打ち、穴に球を狙って入れる種目です。

《ペタンク》、《ボッチャ》はともに手で投げるカーリングのような競技です。特にボッチャはパラリンピックの公式種目です。

もし、興味のある種目や地区行事で実施したいという団体がお見えでしたら、**教育委員会体育課**までご相談下さい。

第1回 蒲郡市SNAGゴルフ大会 @竹島ベイパーク 大塚地区 小林

大変な酷暑の中、8月26日（日）に竹島ベイパークで第1回蒲郡市SNAGゴルフ大会が開催されました。

SNAGゴルフとは、Starting At New Golf【ゴルフを始める人の為の】という意味で、子どもや初心者でも簡単にゴルフの基礎やマナーを学ぶことのできるニュースポーツです。



参加者は蒲郡市内の11公民館地区から一般の方（最年少7歳～最年長70歳）の27人とスポーツ推進委員23人の合わせて50人が集まり、2つの部門【ペア対抗】と【地区対抗】で、SNAGゴルフを楽しみました。

チーム編成は2人1組のペアになり、全9ホール（Par36）でペアの2人で交互に1つのボールを打ち合ってトータルスコアを競うルールで行いました。



ペア・地区優勝の東部地区

記念すべき第1回大会の【ペア対抗部門】では、優勝の東部ペアが28打、2位の小江ペアが29打、3位の蒲郡ペアが30打と、し烈な戦いでした。

また【地区部門】では、優勝【東部】、2位【小江】、3位【塩津】とこちらも各地区の団結が深まる素晴らしい大会となりました。

スコアーは別に大会参加者全員が暑い中、楽しんで交流を深めました。今後第2回、3回と大会規模を大きくして、蒲郡市内だけでなく市外からの参加者も増やして、交流を深めていけたら良いと思いました。



地区準優勝の小江地区



| 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 | 小林 辰夫 | 東部 | ◎ 横田 倉伸 | 形原 | 明石 耕司 |
| | 高田 直司 | | 小田 晴雄 | | 尾崎 和広 |
| 三谷 | 青木 尚登 | 北部 | 鈴木 義雄 | | 稲吉 淳二 |
| | 倉橋 君子 | | 鈴木 嘉幸 | 水野 順也 | |
| | 久野 正俊 | 西部 | 岩瀬 重美 | 西浦 | 壁谷 美由紀 |
| 大場 千枝美 | 鈴木 規正 | | 中小体連 | 中村 一哉 | |
| 中根 徳男 | 小林 洋二 | | | 山口 大輔 | |
| 小江 | ○ 市川 仁史 | 塩津 | ○ 岡田 育子 | 高体連 | 前田 貴都 |
| | 河合 一弘 | | 畑田 和彦 | 委員長推薦枠 | 五十嵐 照樹 |
| 蒲郡 | 荒島 貴幸 | | | | |
| | ○ 畑田 正雄 | | | | |
| | 山崎 正行 | | | | |

◎ : 委員長 、 ○ : 副委員長