

# わくわくすぽ〜つ

第10号 (♡) 令和2年11月1日発行

## ●今号の主な内容

- 1p: スポ推って?、アスパー体操紹介
- 2~3p: 特集/わくわく♡健康教室、内部研修もしっかりと…
- 4p: 活動短信、連載コラム、ほか



## スポーツ推進委員って…?

「スポーツ推進委員って何?」と思われたことはありませんか? 今回は『スポーツ推進委員』について、少しだけ紹介をします。

(※参考資料: スポーツ推進委員ハンドブック、スポーツ推進委員手帳'20)

### スポーツ推進委員とは、

1957(昭和32)年4月に文部省(現在の文部科学省)が、住民の生活に直結したスポーツ振興を図るには『体育指導委員』を設置し、活発な活動を求める必要があるとして、「地方スポーツ振興について」の文部事務次官通達を出したことから始まりました。

2012(平成23)年、スポーツ基本法制定で名称が体育指導委員から変更された現在の『スポーツ推進委員』は、当該市町村のスポーツ推進のための事業実施に係る連絡調整ならびに、住民に対するスポーツの実技指導、その他スポーツに関する指導助言を行う非常勤職員です。

特定の競技種目を盛んにする指導者というよりも、広く幼児から高齢者までを対象とし、スポーツに対する多様な要望を行政に反映することが、スポーツ推進委員の主な目的・役割…と言えます。

これまでにも… 婦人会、PTA、体力測定等のお手伝いをさせていただきました。

これからも、誰にでも楽しんでいただける様々な「ニュースポーツ」で、私たち多可町スポーツ推進委員会にお手伝いできることがあれば、お任せください。(植山拓省委員)

数年前、活動の一環で

## 多可町スポーツ推進委員会が考案したアスパー体操を紹介します



スポーツバージョン



リラックバージョン

多可町ホールの、教育・文化・スポーツからスポーツをクリックし、アクセスしてみてください。さわやかな一日を! オリジナル健康体操で動画やPDFがご覧いただけます。



ダンベルバージョン



フラフープバージョン



布(ぬの)バージョン

リズムカルバージョン  
♪明日があるさ  
♪ハイサイおじさん  
もあります。

たかテレビで毎朝6時55分~7時に、布バージョン(短縮版)の放送があります。(番組により時間変更有) 皆さんと一緒に体操してみましよう!! 何かイイコトある...かも、しれませんよ。(藤本緑委員)

# 令和2年度 わくわく♥健康教室

“新型コロナウイルス感染症”に地球全体が脅かされ、至るところで様々な影響に悩まされる今年…。私たちも中止や延期の判断に幾度も戸惑いながら、今年度3回予定した内、1・2回目が実施できました。



## 第1回 (9/6)

↑ポッチャ



↑シャフルボード

ニュースポーツを始め“運動に親しむきっかけづくり”を目的に「第1回わくわく♥健康教室(ポッチャ・シャフルボード)」を開催しました。小学校低学年の子どもさんからおじいちゃんおばあちゃんまで、23名の方が参加してくださいました。

お父さん・息子の親子同士で「負けへんで！」と言い合いながら対戦したり、休憩時間も休まずつい夢中になっていたり、親子や先生と子ども“いつも見られる関係とは違った子どもと大人が触れ合う時間”がありました。その姿を見て、ふとニュースポーツを生活の一部に取り入れてみることは全世代の人にとって、どれぐらいいいことか考えていました。あくまでも個人的主観ですが、自身の健康面以外にも日常とは違った関係性や自分が面白いと無意識に研究したくなることを発見することではないかと思いました。特にニュースポーツは一般的なスポーツを簡易化したものが多く誰でもやりやすいよう工夫されています。何歳からでも誰でも何かのきっかけになればいいなと思った事業でした。(藤田みのり委員)

### (第1回のアンケート感想)

(順不同)

- ・楽しかった。(10代・40代・10代)
- ・ポッチャもシャフルボードも難しかったが楽しめました。(20代)
- ・本日はありがとうございました。またこのような機会がありましたら声をかけて頂けたらと思います。(20代)
- ・ありがとうございました。今後ニュースポーツが多可町に広がっていくように働きかけていきたいと思っています。(40代)
- ・スポーツ=スポーツする…楽しむものであることが、よく分かるメニューでした。老若男女入り混じってできる貴重なもの。健常者、障がい者問わず協力できるところもいい。今日の体験を忘れない内に2回目がやれるといいですが。(40代)
- ・わくわく健康教室はいつも楽しみにしているので、長く続けてほしい。(40代)
- ・楽しくて良い運動になった。(70代～)
- ・楽しいひとときを過ごせた。(70代～)
- ・誰にでも楽しめるスポーツだと思いました。久しぶりに体を動かせて良かったです。(60代)



ポッチャと言えば2016年のリオデジャネイロパラリンピックで日本代表チームが銀メダルを獲得したことで話題になりましたね。赤チームと青チームで白的球をめがけそれぞれの色のボールを近くに投げたチームに得点が入ります。慎重に投げて遠くに転んでしまったり前で止まったり。でも普段からグラウンドゴルフをされている高齢の方が上手くボールを投げられるのはみんなびっくり!!子どもから高齢の方まで無理なく楽しめ年代を超えた交流ができました。次回参加もお待ちしております。(遠藤美弥子委員)



↑ 囲碁ボール

多可町の素晴らしい点のひとつです。このような事業が定期的に、しかも無料で参加できること。何よりメニューの選択がいい…子どもから大人まで、80代くらいの方だって一緒に楽しんでます。これってスゴイことですよ！どうしても、子どもは子ども、大人は大人、老人は老人、と組み合わせるものですが、年代関係なく異文化交流が当たり前になっています。知らない人同士が、何となく、同じ時間、同じ空間に集まってスポーツを楽しむ。スポーツって「本来楽しむ」要素が競い合う前にあるものです。

次回は11月8日(ソフト卓球・ファミリーバドミントン)。まちがいなく私は参加します。年の差大！の友人八千代のKさんや小学生の二人(名前聞いてませんが友人)次回もソフト卓球やろうな！(地域おこし協力隊 たかぎ ウォーキング 力也さん)

※8月に着任された高城さん、当教室にも参加中(左端) ↑

(第2回のアンケート感想)

(順不同)

- 思いがけず楽しかったです。どんどん皆さんも参加されたらよいと思います。グラウンドゴルフもしてくださいね。(70代)
- できるだけ参加したいと思います。ありがとうございました。(70代)
- 脳トレ要素のある老若男女できる種目 もっと体験してみたいですね。(40代)
- スーパードライブが楽しかった。(10歳未満)
- 卓球台が高さ調整できたらよかったです。(40代)
- ほかのニュースポーツも体験できたら…。(40代)
- 囲碁ボールが意外と面白かった。囲碁ボールとスーパードライブでちょうどよい運動量であったと思う。(60代)
- おもしろかった。(10歳未満)
- 楽しかったです。(40代・60代)
- 本当に楽しく運動させていただきました。ありがとうございます。(70代)
- スーパードライブは難しかったです。(10代)
- 楽しかったです。次回も参加したいです。(60代)
- 久しぶりに運動ができていい汗をかきました。なかなか難しいですが、楽しかったです。(60代)
- 年齢問わずできるスポーツで、楽しかったです。次は入賞めざしてがんばりますよ。(50代)

↓ スーパードライブ (ソフト卓球) ↓



♡ 事前の“内部研修”(8/18-9/7) しっかりと準備をととのえて…♡♡♡

健康教室に向け、ポッチャとシャフルボード、スーパードライブの内部研修をワイワイと行いました。ポッチャはパラリンピック種目ということもあり熱い思いをもつ外部の方1名も特別参加。知ってはいるが実際するのは初めての委員が多く、見るのと↑

するのと大違い！を体験。「これは皆様老若男女に楽しんでもらえる」と実感し、「早く皆様と一緒にやりたい」と私自身思っていました。スーパードライブは卓球を基に高砂市で考案されたもの。ラリーが続くのが楽しく、「皆様とワクワクしながらできる」と、再確認できた研修となりました。

(小西素子研修部会長)



シャフルボード ↑

遠近計測中のポッチャー

(右端)スーパードライブ(ソフト卓球) →



### 「スーパードライブ(ソフト卓球)教室」 に参加して



加西市スポーツ推進委員会主催で7月から8月までの毎週火曜日の夜に開催された、「スーパードライブ(ソフト卓球)」教室に計8回参加しました。

目的は、①新型コロナウイルスの中での教室開催状況、②スーパードライブのルールおよび審判技術の習得、③加西市スポーツ推進委員さんとの交流です。参加者・スタッフの検温、消毒、換気、道具の消毒を徹底され、参考になりました。今年度多可町も健康教室でニュースポーツとして「スーパードライブ」を2回実施することからとても勉強になりました。

また、加西市スポーツ推進委員さんと懇意にさせていただき、今年度多可町スポーツ推進委員との交流会の橋渡しができたことも、教室に参加して得られた大きな収穫でした。

(吉位正博委員)

### 令和2年度 今後の事業予定

○主催事業 (“多可町健康ポイント” 対象)

11/ 8日: わくわく♡健康教室③

11/29日: ふるさと紅葉ウォーク

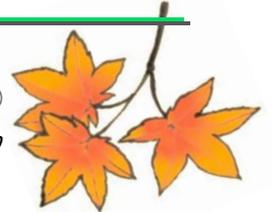
○研修事業

11/21日: 女性委員研修会 (東・北播磨地区)

12/12日: 東・北播磨地区スポーツ交流事業

※全国(11/12・13)・近畿(2/26・27)各研究協議会中止

※他に、定例会、出前講座等への対応など予定



### ●ふるさと紅葉ウォーク 案内 (締切: 11/21)

とき: 令和2年 11月29日(日) 午前9時~

コース: アスパル~余暇村公園~量興寺~アスパル

※今回“北播磨広域定住自立圏事業”を兼ねます。

※詳細は案内チラシをご覧ください。

### 吉田洋子委員に

### スポーツ推進委員30年勤続全国表彰!!

永年の生涯スポーツ推進への尽力に対する吉田委員の標記決定、おめでとうございます。

例年なら全国研究協議会の表彰式で、めでたく受賞!のはずが、収束が見通せないコロナ禍により大会は中止に…。慶び共有を兼ね、紙上お披露目です。



### 吉位正博委員が勤務する業界で

### 栄えある“社会貢献表彰”受賞!!

平成2年から現在までスポーツ推進委員を務めるなど「地域のスポーツ振興への取り組みや、少子高齢化が進む地域において、生涯スポーツおよび元気に生活する健康づくりの推進役」としての功績から受賞。



### アスパル「トレーニングルーム」再開!

従来の機器が一新! 充実され、先月リニューアルオープンしています。事前に「初めて講習」を受講すれば、小学生以上なら誰でも(小中学生は保護者同伴)利用できるので、気軽に活用してみましょう。詳しくは、アスパルまで…。 (事務局)

### 運動のワカ

### まんげきょう ワールド 「華鏡の四角」⑤

私のスポーツ推進委員歴は三十九年目。 ぴちぴちの娘が年月を経て 結婚、出産、 難病の膠原病(SLE)にかかり十四年目、 闘病しながら活動しています。紫外線が悪いので制限はありますが、皆さんと一緒に身体を動かして パワーをもらっています。気は持ちよう、前向きにいきましょう。 最近ちょっと体型が・・・ コロナの時代、 在宅での運動が色々で紹介されています。 見るだけでなく実践して基礎体力を付けたいですね。心身共に元気になるよう もう少し頑張らないといけないなあと、思う今日この頃です。 (藤本緑委員)

### スポ推と膠原病と私...

※テーマ不問で投稿などを掲載するコーナーです。

\*編集余話\* 今更ながらだけど…コロナ禍って何ですか! 禍とは【禍台福】なんだから、禍を転じて福と為して! \*