≪多可町スポーツ推進委員会だより≫

# ワクワクすぽ～つ

第8号　令和元年11月1日発行

（令和元年度後期号）　1

●今号の主な内容

1ｐ：体力測定(多可町スポーツDAY事業)、中町南小親子ふれあい活動
2～3ｐ：わくわく❤健康教室実施
4ｐ：活動短信、連載コラム、ほか

～ 自分の体力年齢を知ろう ～

## 体力測定を行いました

8月24日(土)、アスパルアリーナ

1 2 3 4 ・・・・

８月24日(土)、多可町主催の体力測定がアスパルで行われ、私たちも計測等で協力しました。
まずは、保健師さんや看護師さんに健康状態のチェック（血圧・体脂肪測定など）をしてもらった後、握力・上体おこし・立ち幅とび・長座体前屈・開眼片足立ち・反復横とびなど年齢に合わせた種目を行いました。
暑い中でしたが、皆さん楽しそうでしたね♪年に一度の体力測定で、自分の体力年齢を知って健康維持に努めましょう！（美喜知恵委員↑↓）

**********

## 中町南小学校 3年生 親子ふれあいキンボール大会!!

オムニキン ピンク!!

６月23日(日)中町南小で、スポ推委員の指導のもと、親子ふれあいキンボールが行われました。

**出前講座について**　各種団体からニュースポーツ指導等の依頼があれば承ります♪（無料）
まずは事務局（生涯学習課）にご相談ください。

今年度は子どもから大人まで誰でも楽しめる ☆ニュースポーツ☆ がテーマ♪

# わくわく♥健康教室に参加しませんか！

## 8月4日(日) 第1回目は "ファミリーバドミントン"に挑戦 (((♥)))

バドミントンと言えば長いラケットをイメージされるかと思いますが、このファミリーバドミントンのラケットは50㎝と短かく、羽の先には大きな丸いスポンジが付いていたり、細かいルールがあったりして、コツをつかむまで悪戦苦闘!!といった感じでしたが、練習を重ねることでだんだんと盛り上がっていきました。今回は夏休みということもあり、子どもたちの参加も多く、大人チームと子どもチームに分かれて楽しみました。

今回がはじめまして！の人同士でチームを組んで試合を進めていきましたが、どのチームも笑顔いっぱいに楽しまれており、見ていて嬉しい気持ちになりました。

とっても暑い日でしたが、終わった後はとても気持ちがよかったです。残り１回、是非とも参加をお待ちしています！

あっちにむけて
思いっきり打つんやで

**いっしょに、**
**気持ちのいい汗をかきましょう！**

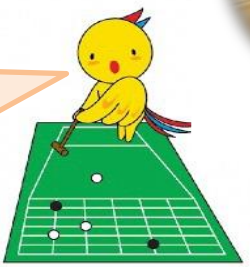
（徳平多恵委員）

### 感想

- 楽しかった。またやりたい。（10歳未満）
- 参加してとても楽しかったです。夏休みなので子どもとの思い出づくりにもなりました。本人(子ども)も「来てよかった」「また来たい」と 言っています。（10歳未満児の母）
- いい汗をかいて楽しくスポーツできました。（50代）
- 楽しかったです。子どもにも優しく教えていただき、一緒に遊んでくださり、子どもも楽しかったようです。ありがとうございました。（30代）

それっ！
すごい！上手に打てたやん

**10月６日(日)**
**第２回目は、**
**"囲碁ボール"に挑戦 (((♥)))**



**感 想**

・楽しかったので、又やりたい。（70代）
・楽しい時間でした。ありがとうございました。
（70代）

・楽しく過ごすことができました。（70代）
・たのしかった。
（10歳未満）

（最終回）
**第３回は『ドッヂビー』**
**開催日：11月30日(土)**
**場　所：アスパル**

※詳しくは
折込チラシを
ご覧ください！

わくわく♥健康教室は“多可町スポーツ DAY”の対象事業です。他の事業（ふるさと○○ウォーク、体力測定、ゴルフ交流会、チャレンジ☆ザ☆TAKA ギネス-大縄跳び編-、体育協会事業等）と合わせ、スタンプ10個集めて【多可町スポーツ DAY 賞】に応募しましょう。

詳しくは、生涯学習課（アスパル内 TEL 32-5122）にお問い合わせください。

## その他報告&予告

### 祝 ●美喜知恵委員、東・北播磨地区スポーツ推進委員功労賞を受賞

この度は東播磨・北播磨地区スポーツ推進委員功労者ということで表彰をいただきとても嬉しく思っております。多可町のみなさんが笑顔で元気に暮らせるお手伝いができるよう、これからもスポーツの推進に努めていきたいと思います。（美喜委員）

### ●委員“内部研修”実施

7/8(月)・9(火)、健康教室に向けて

### ●東・北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会（6/15(土)、加西市）および●東・北播磨地区地域スポーツ推進事業（7/27(土)、小野市）に参加

生涯スポーツ指導者講習会では初体験「スーパードライブ」「スポーツ吹き矢」の楽しい実技で、他市町の委員さんと交流。森田啓之氏の講演「学校部活動改革と地域スポーツ環境の再構築」では改革の時…と痛感。

↑スーパードライブ（ソフト卓球）

地域スポーツ推進事業では田中千洋氏「自分らしさを求めて」の講演。フルマラソン優勝多数、89大会全完走…。目標を持ち実践。個性を大事に指導する。等々

委員は自己改革、時代に即した活動、地域と行政の連携等これからのあり方を考えさせられました。（藤本緑委員）

### ●多可学園体育祭協力

9月20日(金)、アスパルアリーナ

待ってます!!

### ●ふるさと早春ウォーク開催予定

令和２年３月１日(日)、
中区アスパル集合・出発予定
※後日、詳細案内チラシ発行。

## 連載コラム

### 万華鏡の世界③（まんげきょうワールド）

## 秋の到来・・・

▼今年の気象庁の予報どおり8月の猛暑っぷり・・・。9月も残暑が続き、いくらでも汗をかく始末でした・・・。暦どおり…とはいかずとも、順当な？季節の到来を願うばかりです。

さて、秋と言えば、まずはスポーツの秋！（食欲もありますが…）する・見る・支える…自分は不得意でも、見ることは真夜中になっても応援してしまいます。2019年はラグビー・・・の前に柔道世界選手権も日本開催で、地元、藤原選手の活躍を期待しての日本チームの躍動！クライミング界にも日本人の名前を目にすることが多くなり、ドーハでは世界陸上競技選手権も・・・。

来年の東京オリンピック・パラリンピックに繋がるアスリートをお探しくださいませ。（吉川力委員）

※テーマ不問で投稿などを掲載…。

＊編集余話＊苦手と思っていた編集もやってみると楽しかったです♪何事も挑戦してみると世界が変わるかも！＊

編集・発行＝多可町スポーツ推進委員会（事務局：多可町役場生涯学習課 TEL0795-32-5122 Fax0795-32-1937 アスパル内）