

《多可町スポーツ推進委員会だより》

# わくわくすぽ〜つ

第9号



令和2年5月1日発行

(令和2年度前期号) 1

## ●今号の主な内容

- 1p : わくわく♥健康教室、加古川市との交流
- 2p : 障がい者スポーツ大会、神戸マラソン
- 3p : 受賞者コメント、東・北播磨スポーツ交流事業、早春ウォーク“中止”残念記
- 4p : 今年度事業計画、連載コラム、ほか

## ～第3回 わくわく♥健康教室～

# ドッチビーに挑戦しました ((♥))



11月30日(土)にわくわく♥健康教室・ドッチビーを行いました。幅広い年齢層の方々にご参加いただき、和気あいあいとした雰囲気ですスタートしました。

アスパル体操の後、それぞれドッチビーに慣れるための練習をし、遠投大会を行いました。優勝は大遠投を果たした小学生。大きな拍手に包まれ、暖かい空気が流れました。

遠投大会の後はいよいよ2チームにわかれてのドッチビーの対決でした。真剣勝負に汗を流しつつもたくさんの笑顔が生まれました。ドッチビーは当たっても痛くないので最後まで楽しくゲームを続けることができました。(植山拓省委員)

## 加古川市との交流「初めてのレガッタ」

加古川市のスポーツ推進委員の皆さんとの交流研修会を昨年の9月21日に行いました。加古川市からは15名、多可町は7名が参加して漕艇センターでレガッタの体験と交流をしました。レガッタをみんなで艇庫から加古川まで運び、インストラクターの方から簡単な説明を受けたあと、いきなり4人ずつにわかれて漕ぎ出すこととなりドキドキのうちに



乗り込みました。最初はモタモタでしたが、慣れるに従い4人の呼吸が合うと早く漕げるようになり爽快感と楽しさも加わってあっという間に時間となってしまいました。初めてのレガッタは貴重な体験でした。

そのあと、昼食を囲みながら意見交換し、意義のある交流会となりました。加古川市の皆さんには感謝です。(足立保雄委員)



## 障がい者スポーツ大会に参加して



10月26日、障がい者スポーツ大会が開催され、私たちスポーツ推進委員もお手伝いさせていただきました。当日は老若男女問わず、たくさんの方の参加者で賑わい、毎年参加される顔なじみの方も多くおられ、お元気な様子にうれしく思いました。

また、例年昼休みの時間を利用して、ニュースポーツを紹介するのですが、今回は『シャフルボード』を楽しんでもらいました。今回初めて紹介するスポーツなので、大勢に来てもらえるか少々心配していましたが大変盛り上がり、一安心しました。これからもみんなに気軽に楽しんでもらえるニュースポーツを発信していきたいです。

(井上津多美副会長)



## 神戸マラソン



第9回神戸マラソンに出場しました。一度は走ってみたいという思いがあり、初マラソンに挑戦しました。秋晴れの下で開催され、2万人が走る大型大会です。

スタートは神戸市役所前、通称フラワーロード。恒例の黄色の手袋のひまわりのパフォーマンスが圧巻でした。北を向けば山、南を向けば海。神戸を感じ2号線を走り、明石大橋をすぎ、舞子駅付近で折り返し、ヴィッセル神戸の本拠地ノエピアスタジアム神戸の前を過ぎ、最大の難関である神戸大橋を渡り、何とかゴールできました。スタートからゴールまで途切れない大声援が思い出に残る大会でした。震災をきっかけに支え合う文化が神戸に根付いたのかなと感動しました。また走りたいと誓える大会でした。

(秋山芳文委員)



## Volunteer Staff

♡ “支える”側でお手伝い♡

2011年創設の神戸マラソン。多可町スポーツ推進委員会でも毎回数名がボランティアスタッフで関わっており、昨年は吉川広報部会長と不肖私…の二人が2年連続で行ってきました。

ランナーには“狭き門”の人気大会に、「する・みる」ではなく「ささえる」活動に関わることで、多少でもお役に立てているとしたら、スポ推を受けている意義?の一端も感じるところです。

今回、『スポ推枠』で出場が叶ったA委員には会えずでしたが、参加を知らなかった当会女性委員Bさんの姿を偶然目にし声援できた幸運と、委員仲間が共に完走された朗報に、元気をもらった一日でした。(竹本佳道会長)



## 表彰されました



### 令和元年度 兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会

#### 杉原 光平 委員

今回、兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会におきまして、表彰をいただきました。これまでの活動が10年以上になりますが、身が引き締まる思いです。共に活動している推進委員のみなさんのおかげでこれまで活動できたことに感謝いたします。町民のみなさんに少しでもスポーツや運動に親しんでいただけるよう活動しておりますが、まだまだ道半ばです。さらにスポーツに親しんでいただき、参加しやすいような企画を考えたり呼びかけたりし、町民のみなさんの健康増進に繋がるよう努めていきたいと考えております。

東京オリンピックが延期されましたが、みなさんと共にスポーツを楽しんでいきたいと思っております。

(杉原光平委員)

### 全国スポーツ推進委員研究協議会三重大会

#### 吉位 正博 委員

この度、11月14日の第60回全国スポーツ推進委員研究協議会三重大会において、「30年勤続表彰」を受賞しました。還暦を迎えた節目の年に、人生の半分をスポーツ推進委員(体育指導委員)として活動を続けることができたのは、先輩諸氏のご指導と仲間の協力、また、家族の支えのおかげと感謝しています。

私はこれまで「自分自身が元気で楽しむこと」を心がけ活動を続けてきました。

これからも地域スポーツを推進する役割として、資質向上に一層努めてまいります。

(吉位正博委員)

### 東・北播磨スポーツ交流事業

2月22日(土)播磨町での実技講習会に参加しました。

体幹トレーニングでは、いろんな筋肉を鍛える動きを悪戦苦闘!!しながら実践しました。コーディネーショントレーニングでは反応、リズム、バランス能力等を高める運動を体験しました。脳と体、心の老化を同時にストップさせる効果があるのでおすすめです。おしゃみも立派なトレーニング。パラリンピックの正式種目『ボッチャ』も初体験。場所を取らず手軽に行うことができるゲームであるため、誰でも気軽に参加できるスポーツで楽しかったです。

自身に刺激を与え、基礎体力を向上させ、様々なスポーツに親しみ、楽しい生活が送れるように日々心掛けたいと思えました。(藤本緑委員)



中止!残念記

ウグイスのさえすりも届くはずだった“ふるさと早春ウォーク”(3/1)が苦渋の中止に…。参加を予定いただいていた皆様に、改めてお詫び申し上げます。

今回は『“北播磨広域定住自立圏”域内スポーツ推進委員会による事業』になり、早い段階から準備を進めました。しかし新型コロナ発生で…。(中略)強行する選択肢がないわけではなかったものの、最悪の場合、参加者はじめ広範囲に及ぶかもしれない影響を考えたとき、実施判断は下せませんでした。

申込も多く、私たちが相応の態勢を整えていただけに中止は本意でしたが、そこは切替え、今年度も変わらず皆様への運動機会提供等々に取組んでまいります。(多可町スポーツ推進委員会一同)

### その他の事業報告

(凡例: ●主催事業 ●協力事業 ●研修事業)

- JR鍛冶屋線廃線30年メモリアルウォーク  
(11/4(月・振休)協力)
- 第18回多可郡ロードレース大会  
(12/15(日)協力)
- 近畿スポーツ推進委員研究協議会  
(2/7(金)・2/8(土))に参加(和歌山市)



- 第14回多可町駅伝大会(2/9(日))協力

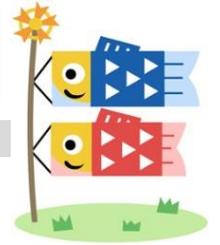


- 第12回西脇多可新人高校駅伝  
(2/16(日))協力



## おしらせ

## 令和2年度事業計画



- 主催事業
    - 4月 5日(日) ふるさとお花見ウォーク (中止)
    - 5月 10日(日) ふるさと新緑ウォーク
    - 9/6(日)・10/4(日)・11/8(日) わくわく♥健康教室①②③
    - 11月 29日(日) ふるさと紅葉ウォーク
  - 実行委員会事業
    - 10月 24日(土) 第13回障がい者スポーツ大会
  - 協力事業
    - 9月 25日(金) 多可学園体育祭
    - 10月 17日(土) 多可町スポーツDAY 体力測定会
    - 12月 13日(日) 第19回多可郡ロードレース大会 ほか
  - 研修事業
    - 6月 20日(土) 東・北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会
    - 9月 26日(土) 東・北播磨地区スポーツ推進事業
    - 10月 25日(日) 兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会
    - 11月 12日(木)・13日(金) 全国スポーツ推進委員研究協議会
    - 12月 12日(土) 東・北播磨地区スポーツ交流事業
    - 2月 26日(金)・27日(土) 近畿スポーツ推進委員研究協議会
- ※他に、定例会(隔月開催)、出前講座等への対応などを予定。



### 出前講座 について

PTA や企業等、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。

問い合わせ先：生涯学習課 (TEL32-5122)

### 運動の楽園

まんげきょうワールド

## 万華鏡の世界 ④



## マイブーム・・・

▼今、スポーツ観戦にはまってます。昨年から盛り上がり、女子ゴルフなど、ラグビーにおいては、サッカーの開幕戦を観に行き、テレビでは味わえない音が聞えてきたりして迫力満点でした。

東京五輪・パラリンピックが延期されますが、いろいろなスポーツを観る楽しみが増えそうです。観るだけでなく、自分も何か運動をしないと、と自分の体を見て思う今日このごろです。

(岡本美紀委員)

※テーマ不問で投稿などを掲載します。

\*編集余話\*このおたよりが届く頃にはコロナも落ち着き、穏やかな日が送れていることを願います・・・\*