

《多可町スポーツ推進委員会だより》

第2号 / 1

ワクワクすぽ〜つ

第2号 (((♥))) 平成28年10月1日発行

●今号の主な内容

- 1p: 『ワクワクすぽ〜つ体験教室』ご案内
- 2p: スポーツ推進委員会の部会情報
- 3p: 東・北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会、高砂市スポーツ推進委員会と交流
- 4p: スポーツ推進委員初任者研修報告

「あなたのための

スポーツ体験メニューで

申込受付中!



アスパル体操“ダンベルバージョン”

いろいろ応援!!



アスパル体操“フラフープバージョン”



アスパル体操“リズムカルバージョン”



ポールウォーキング

ワクワクすぽ〜つ体験教室

開催!ご案内



ニュースポーツ (ガラッキー)

日時 / 11月20日(日)

9:30~11:30(受付9時~)

会場 / アスパルアリーナ

* 申込先 / アスパル内生涯学習課・加美フラザ・八千代フラザ



* 参加無料(当日申込OK...)
(なるべく事前にお申込みください)



アスパル体操“リラックスバージョン”

『ワクワクすぽ〜つ体験教室』開催要項

趣 旨: 多可町スポーツ推進委員会で新たに企画されたアスパル体操のニューバージョン、既に普及活動中のポールウォーキングやニュースポーツについて、広く住民に向けた体験の機会を設け、参加者の体力づくり、健康づくり、また相互の親睦を図る。

期 日: 平成28年11月20日(日) 9:30~11:30

日 程: 9:00~ 9:30 受付

(予定) 9:30~ 9:40 開会行事

9:40~11:20 わくわくスポーツ体験

11:20~11:30 閉会行事

会 場: アスパル アリーナ

持ち物: 体育館シューズ、水分補給用飲料、日本手ぬぐい(薄手のタオル)、運動できる服装で

内 容: 各種スポーツ体験(実技)

(予定) * アスパル体操(スポーツバージョン、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、リラックスバージョン)

* ポールウォーキング

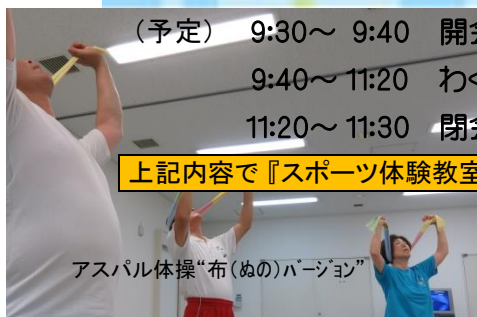
* ニュースポーツ(インディアカ、ガラッキー)

主 催: 多可町スポーツ推進委員会

協 力: 多可町婦人会、多可町スポーツクラブ21 連絡協議会

上記内容で『スポーツ体験教室』を開催します。興味や関心を持たれた方は、ぜひお気軽にご来場・ご体験ください。

(案内チラシを多可町広報11月号に折込予定)



アスパル体操“布(ぬの)バージョン”

*部会から…

◎巡回スポーツ普及部会◎

皆さんは一日に何回笑っておられるでしょうか？

私たちの目指すスポーツは、まず「楽しく」してほしい、そして次に「気晴らし」になれば、「楽しさ倍増!!」だと思います。そのために私たち『巡回スポーツ普及部会』では、指導力アップを目指し自主研修を重ねています。

『ガラッキー』は、たかテレビでも紹介されたとおりダーマを投げて競います。枠の中に入っても外に転がっても笑いは絶えません。ゲーム感覚で楽しめるスポーツです。しかし、投げ方などで頭も使うんですよ。笑って、考えて、楽しんで…またやりたくなるスポーツを目指しています。

始めるきっかけは人それぞれで、すぐに始めることができる方ばかりではないかもしれませんが、気晴らしに始めてみませんか。何かしら周りが豊かにしてくれるかもしれません。そして笑顔を増やしていきたいと思います。

学校や集落そしてグループから声がかかれば、出張講習！に私たちスポーツ推進委員はどこでも出かけますし、アスパルなどで道具等が借用可能です。他にも『インディアカ』や『キンボール』など、いろいろなニュースポーツ種目が、山ほど!?ありますよ。(岡本幸代)

◎健康教室部会◎

最近テレビでも“健康寿命”という言葉を目にすることが多くなりました。誰もが、健康でいきいきとした生活が送れるか、ということに関心

が高まっています。

健康教室部会では『アスパル体操』の充実と普及に力を入れています。簡単にできる体操です。皆様の生活にひとつでも採り入れてもらうことで、“健康寿命”を延ばしてほしいと思います。

11月20日にはスポーツ推進委員会で、『ワクワクすぽーつ体験教室』を開催します。多くの方にご来場・ご体験いただき、楽しみながら日々の生活で実践していったほしいものです。あなたもぜひ、お気軽にご参加ください。(吉田洋子)

◎ポールウォーキング部会◎

運動不足解消のために、手軽にできるウォーキングを始めてみませんか？

朝のすがすがしい風を感じながらウォーキング。一日の出来事を振り返りながら夕日とともにウォーキング。やさしい太陽の光を浴び、小鳥のさえずりを聞いたり、道端の小さな花を見つけながらウォーキング。ウォーキングは、運動はもちろんのこと気分転換にもなり、新たな発見もあり、心豊かなひとときになることでしょう。

そんなウォーキングの時にポールを持って歩く“ポールウォーキング”を試してみませんか？「え〜？？ポール？」と思われる方もあるでしょう。ところが不思議なことに、ポールを持って正しく歩くと身体に変化が…。まず、姿勢がよくなります。また、歩幅が自然と大きくなり、速度も速くなります。すると、全身の筋肉が刺激され、運動をしている実感があります。もちろん運動量は増えており、カロリー消費量は普通に歩くよりもおよそ1.5倍になるそうです。

“ポールウォーキングで、心も身体もスッキリ!!”スポーツ推進委員会では、「お花見ウォーク(4月)」「新緑ウォーク(5月)」「早春ウォーク(3月)」を企画しています。ポールウォーキングを、ぜひ体験してみてください。(橋尾三千代)



7/16・於加東市

東・北播磨地区

スポーツ推進委員研修事業 兼

生涯スポーツ指導者講習会

『フライングディスク』に挑戦！

今年はリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開催されました。多くの日本人アスリートの活躍が記憶に新しいところです。様々な素晴らしい競技に心が躍り、私もやってみたい！と思った子どもさんもたくさんいたことでしょう。

私たちが推進しているニュースポーツ(障害

者スポーツを含む)も立派なスポーツです。ニュースポーツとは、みんながいつでもどこでも気軽にできるスポーツのことで、このフライングディスクもニュースポーツの一つです。フライングディスクとは、プラスチック製のディスクのことで一般的にはフリスビーと呼ばれ親しまれています。また、2001年から全国障害者スポーツ大会の公式種目になっています。“ディスクの飛距離”と“ゴール通過数”を競う2つの種目があり、障害者大会では独自のルールで試合が行われます。

私も、東・北播磨地区の生涯スポーツ指導者講習会で初めて挑戦しましたが、これが簡単そうでなかなかむずかしい。でも、慣れてくると結構うまくディスクが飛ぶようになりました。よいスローイングには周りから拍手が起こります。『いつでもどこでも気軽にできるスポーツ』これがニュースポーツのおもしろさです。(井上津多美)

高砂市のスポーツ推進委員会と交流！

6月25日(土)ガルテン八千代体育館において、高砂市スポーツ推進委員さんとの交流会を行いました。

交流会では、それぞれのスポーツ推進委員会で力を入れているニュースポーツの実技研修と意見交換を行いました。交流を行うことで、それぞれの見識が広まるとともに、今後の活動へのヒントが見えてきました。

ニュースポーツの実技研修では、高砂市から『ドッジビー』を教えてくださいました。ドッジビーの投げ方から始まり、試合までを行いました。『ドッジビー』は、ドッジボールをしたことのある方



ならとても親しみやすく、当たっても痛くないので、小さい子から大人まで楽しめるなと感じました。私たち推進委員もみんなでわいわい言いながら、楽しく学ぶことができました。

多可町からは、『ガラッキー』と『インディアカ』の研修を行いました。高砂市の推進委員の方々には、初めてプレイされる方ばかりでしたが、とても楽しく行ってもらえたようで、何よりでした。

このようにニュースポーツは、初めての方でも取り組みやすいスポーツですので、みなさんもプレイしていただけたらと思います。

交流会では、それぞれの推進委員でよいところを吸収することができました。今後も他市町の推進委員さんとの交流をしていきたいと思います。(杉原光平)



7/31・於姫路市

兵庫県スポーツ推進委員
初任者研修会

← 午後の演習と実技研修

『初任者研修会』を受講して

(順不同)

小西素子／昨年よりスポーツ推進委員をさせていただいておりますが、何も解らず…と言うのが実感。そこで今回初任者研修会を受講し目的など多くの内容に納得。この自然豊かな多可町で元気に生活できるように、体を動かすきっかけをつくる事ができる事を目的に、微力ながら私もお役に立てたらなと感じた講習会でした。



美喜知恵／私は4年目になりますが、今回初任者研修に参加させていただきました。他の方はほぼ1〜2年目の方でしたが、60歳を越えられたような方がいらっしゃったり、とてもコミュニケーション力の高い方やリーダーシップにあふれた方などがおられて、私ももっとしっかりしたいいけないなあと考えさせられた一日でした。

吉川 力／まず組織の在り方等の説明。次に各々推進委員である為の資質の向上、地域住民に対しての「付託」に応えられる！推進委員である事、この事が自分自身が成長を求められることにもなります。また、当日参加されていた皆さんも元気で明るく！エネルギーを沢山いただきました。ありがとうございました。

徳平多恵／研修に参加してみて、一人ひとりが熱心に取り組まれている姿が多く、自分自身との違いに反省しました。せっかくスポーツ推進委員に誘ってもらったこの出会いを大切に、今一度、自分ができることを見直していきたいと思った新任研修でした。

有田吉徳／午前の講習はスポーツ推進委員の役割と心構え・考え方について講話を聞きました。スポーツ推進委員の管轄は教育委員会で各市町村によって報酬が違うというのを聞いて大変驚きました。午後からは班毎にわかれて「スポーツ21とは」というお題でどういう印象があるかというのを紙に書き出して、分類分けをしそれについて傾向を発表しました。最後にリズム体操をし班毎に東京音頭を発表する事になりましたが、練習していくうちにベーシックな東京音頭が色々に変化して組み体操を加えたり短時間にみんなが協力し合い良い知恵を出し合い、そしてそれを実行できる事は何に対しても好奇心旺盛な人の集まりだなと感じました。講演は少し長かったですが午後の部はスポーツ推進委員の資質が感じられ、良い一日でした。



編集余話「アレ？」とお気づきの方はスルドイ！小紙タイトル部分が成長を見せ、進化途上？…スポーツの秋！に無事発行へ。*

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 Tel.0795-32-5122 Fax0795-32-1937 アスパル内）