

《多可町スポーツ推進委員会だより》

第3号／1

ワクワクすぽ〜つ

第3号 (((♥))) 平成29年6月1日発行

●今号の主な内容

- 1p：会長メッセージ
- 2p：一新!“部会編成”・新任紹介
- 3p：活動短信、受賞者紹介
- 4p：研修報告、事業計画、など

地域の皆様とも歩調を合わせ...



満開のサクラ満喫...『ふるさとお花見ウォーク』(3面掲載文参照)



↑アスバル体操「フラフープ」バージョン

いろいろ活動しています!



ニュースポーツ
「ガラッキー」→
(『ワクワクすぽ〜つ体験教室』)
←アスバル体操「ダンベル」バージョン



健康づくりをめざして!

多可町スポーツ推進委員会 会長 足立 保雄

新緑の好季節となりました。いつもスポーツ推進委員会の活動にご協力とご支援をいただき感謝いたしております。

今年度は、26名の委員で、各種事業を企画する「普及部会」、委員の指導力、提案力等の向上を図る「研修部会」、PR・情報発信などを行う「広報部会」の3部会を新たに編成して、地域の皆様の健康づくりに役立つ事業を推進してまいります。

従来からの、スポーツDAYウォーキング(3回)やニュースポーツ、健康体操などの出前指導に加え、新しい事業『わくわく健康教室(5回)』にも取り組みます。

皆様のご参加を期待しております。

平成29年度 “多可町スポーツ推進委員会” 26名… 部会編成 “一新!” で活動開始! よろしくお願ひします。

【多可町スポーツ推進委員会 “平成 29 年度” 組織編成概略】

会長	副会長	《普及部会》 * 各種教室、出前指導、スポーツDAY事業、など
足立 保雄	井上津多美 (普及部会) 数原るり子 (研修部会) 竹本 佳道 (広報部会)	部会長: 有田 吉徳 副部会長: 小西 素子 委員: 板場 基司、市位 真、徳平 多恵、橋尾三千代、宮崎ひとみ、吉位 正博
		《研修部会》 * 内部・広域研修、全国等研究協議会、他市町交流事業
		部会長: 杉原 光平 副部会長: 美喜 知恵 委員: 秋山 芳文、植山 拓省、岡本 幸代、高木 匡代、藤田 侑子、牧浦 宏明、吉田 洋子
		《広報部会》 * 広報紙・チラシの編集・発行、たかテレビ等メディア展開
		部会長: 吉川 力 副部会長: 岡本 美紀 委員: 荻野 全司、内藤 香實、藤本 緑



本会は、教育委員会規則に則り、
部会など諸会議等で検討・立案し、
全委員協力のもと活動します。

(委員名 50 音順)



いちい しん
市位 真 委員

ニューフェイス! 紹介

多可町教育委員会の委嘱を受け、今年度から新しくスポーツ推進委員の一員として活動していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



うえやま たくみ
植山 拓省 委員

部会長コメント

●普及部会●有田吉徳●

いろいろな楽しいニュースポーツや健康体操などを紹介しながら、地域の皆様と一緒に健康増進のため活動していきたいと思っていますので、皆様お気軽に参加してください。よろしくお願いします。

●研修部会●杉原光平●

今年度発足した部なので、まだ分からないことが多いです。しかし、委員の皆さんと多可町の方が健康に楽しくスポーツに取り組める

よう、私たち委員の実力向上を目指していきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

●広報部会●吉川 力●

私たちは、皆様に親しみやすい生涯スポーツの普及を目指して【いつでも! 誰にでも!】を目指しておりますし、スポーツの推進を頑張っ

て参りたいと思っています。
また運動は苦手……。健康のために身体を動かしたいなあ…。という方は健康づくりをとおして、仲良く楽しくしていきましょう!!

『ワクワクすぽ〜つ体験教室』(11/20)



昨年アスパルで開催。最初に準備運動を行い、続いて3班に分かれて「ポールウォーキング」「インディアカ」「ガラッキー」を順に体験。

その後休憩をはさみ、「ダンベル」「フラフープ」「布」を使ったアスパル体操ニューバージョンで、皆さん一緒に体を動かしていただきました。

少しあわただしい流れでしたが、参加者同士が声を掛け合いながら、楽しく親睦を図れてよかったと思いました。50名ものご参加に感謝いたします。

尚、第2回を今秋に開催予定です。皆さん！ぜひ一度ニュースポーツを体験してください。(数原るり子)

ウォ〜キング2題

『ふるさと早春ウォーク』(3/5)

当日は少し汗ばむ陽気の中、40名の一般参加者とともに、余暇村公園から河川敷に下り、日赤病院からポッポの道を上る約8キロのコースで和気あいあいと楽しいウォーキングとなりました。普段通らない道には、新たな中区の発見があり、ワクワクします。

当会主催のウォーキングは年3回行いますので、お気軽にご参加ください。お待ちしております！(吉位正博)

『ふるさとお花見ウォーク』(4/9)

今回のコースは、加美プラザから杉原川沿いのサクラロードを通り、樺坂鉱山跡を経て箸荷いちご園から折り返す、全長8キロの道程で、普段私が通勤に使っている道を歩くというものでした。いつも目に映る景色に、車で通る

受賞者ひとこと

祝

30年勤続全国スポ推感謝状

秋山 芳文 委員

この度は、私のような者がスポーツ推進委員30年勤続感謝状をいただき、感謝いたしております。30年もの間続けてこられたのも、地域の皆様のご指導のおかげです。

運動するのは、「健康によさそうだから」「スポーツがうまくなりたから」「ダイエットにつながるから」「体力維持のため」など、それぞれに理由があると思います。今後も、少しでも皆様の手助けになれるように、尽力していきたいと思います。



時には味わえない感動を覚えました。

前日の天気予報は雨で案じていたのですが、幸いにも天候に恵まれ、春の風に背を押されながらの、満開の桜はどこまでも美しく、杉原川の水音は清く、仲間との語らいや笑いと、非日常的な時間を過ごすことができました。

ただ単に「歩く」という行為がもつ魅力、全身の筋肉が刺激されていく運動実感であり、日頃のストレスから解放されていくような感覚を、改めて感じさせられた一日でした。

ポールウォーキングは、普段のウォーキングと比べ、脂肪燃焼効果は、1.5倍です。普段歩いておられる方も、そうでない方も是非ご参加ください。(板場基司)

※1面に写真掲載

東播磨・北播磨地区スポーツ推進委員会連絡協議会

スポーツ交流事業 (2/11)

今年2月、明石中央体育会館で、明石市スポーツ推進委員会の方々の指導のもとで、たこをイメージさせるオリジナルの準備体操と「ACEボール」「ラダーゲッター」「スポーツ鬼ごっこ」の実技講習を受けました。(多可町から6名参加)



ACEボール

「ACEボール」(Akashi Community Enjoy)は、転がしたテニスボールに水道ホースを加工したリングをかけて、得点を競う対戦型ゲームで、幅広い年代の方々が楽しんでできるよう工夫されたニュースポーツでした。近くに

来たボールにすらリングをかけることが思うようにできないことが多く、上手くかけられたときにはチームで喜べました。

「スポーツ鬼ごっこ」は、《鬼ごっこコン》という婚活としても活用されているそうです。



ラダーゲッター

3つの未体験ニュースポーツを行い、それぞれ特性をいかすことで交流や絆を深め、体力・知力などを高めるきっかけを見つけてくることができました。(牧浦宏明)

★平成29年度事業計画

- ★主催事業
- 4/9：ふるさとお花見ウォーク
 - 5/14：ふるさと新緑ウォーク
 - 6/25・7/16・8/6・9/17・10/22：わくわく健康教室*1
 - 11/19：第2回ワクワクすぽ〜つ体験教室
 - 3/4：ふるさと早春ウォーク

★実行委員会事業

- 10/15：千ヶ峰笠形山縦走仙人ハイク
- 10/28：第10回多可町障害者スポーツ大会
- 2/18：第10回西脇多可新人高校駅伝
- 3/25：第32回多可町翠明湖マラソン

★協力事業

- 8/26：多可町スポーツDAY 体力測定会
- 1/28：第12回多可町駅伝競走大会 ほか

★研修事業

- 6/3：東・北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会
 - 7/22：東・北播磨地区地域スポーツ推進事業
 - 8/19：加古川市スポーツ推進委員会交流会
 - 10/21・22：兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会
 - 11/9・10：全国スポーツ推進委員研究協議会
 - 1/27：東・北播磨地区スポーツ交流事業
 - 2/2・3：近畿スポーツ推進委員研究協議会
- 他に、定例会(隔月開催)・部会等の内部会議、など

★1：新規事業(詳細は別紙号外をご覧ください)

『近畿スポーツ推進委員研究協議会』(2/3~4・那智勝浦町)

初日は表彰式と講演・シンポジウム、二日目は実技研修でニュースポーツ・障害者スポーツを体験。障害者



←ストライク DE ラッキー
↓卓球パレー

**に8名参加!!**

スポーツのどれもが、障害の有無や程度等が違いう人たちとも一緒に協力して行えるよう考えられており、多可町でも、今後の活動に役立てながら広めていけたらいいなと思いました。

とても充実した二日間でした。(藤田侑子)



フライングディスク

*編集余話*アスパル体操で、心も体もアスからパツと、晴れルや! さあ〜「健康教室」が始まりますよ!! (本紙号外参照)*

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)