

《多可町スポーツ推進委員会だより》

ワクワクすぽ〜

第4号



平成29年10月1日発行

1

●今号の主な内容

- 1p: “わくわく♡健康教室” 開催好評
- 2p: 活動短信／新緑ウォーク、婦人会ドッチビー
- 3p: 加古川市スポーツ推進と交流、中南小親子活動
- 4p: 研修色々／自主研修、地区研修、など



スポーツ推進委員会
おすすめプログラムで
たのしく健康に...

ガラッキー→インディアカ↓



アスパル体操「リズムミカルバージョン」



“健康志向”に年齢差なし...!?!
健康志向に年齢差なし...!?!
ちょっとあいたとき、
ひといでも**“実践”**できます!!



多可町スポーツ推進委員会として今回“わくわく♡健康教室”を初めて開催しました。

内容は、ダンベル体操・布によるストレッチ体操・インディアカ・ポールウォーキング・リズムミカル体操・ガラッキー・ドッチビー・フラフープで、それを5回に振り分けました。

月1回で全5回の内、8月6日実施の第3回までの参加者は各回30名前後で、真剣に健康維持・向上を目指し体操に打ち込まれ、皆さん暑い中いい汗をかいておられました。第2回のポールウォーキングでは、ポールを持つ意味の質問に、「積極的に体をねじることでウエストなどのシェイプアップが期待できる」などと効果を説明しました。また、ポールの

長さを調整することで「体に負担が少ない正しいウォーキングだということがわかった」と言われている方もありました。

まだまだ住民の方にはなじみの少ないスポーツや体操ですが、じわじわ普及していけば、楽しく健康維持できるのではないのでしょうか？

今後もまたこうした企画をしていきたいと思います。
(有田吉徳) ※次頁にアンケート報告



↑ポールウォーキング

←アスパル体操
「布(ぬの)」バージョン

ふるさと新緑ウォーク(5.14回)

八千代プラザから出発して、野間川沿いの道を北上、右折してガルテン八千代で休憩、仕出原・下野間の町並みを通り、再び野間川沿いの道に入り出発地へ、ぐるっと一周 7.0km のコースでした。

川沿いでは気持ち良い薫風を感じ、ガルテン周辺の柔らかな緑に癒され、集落の庭や花を愛でながら、楽しく歩くことができました。

健康・リフレッシュのために、日々の生活にウォーキングをお薦めします。第5回目のわくわく♥健康教室(10月22日)でポールウォーキングを行います。皆さまお気軽にご参加ください。

(高木匡代)



楽しかった! ですね〜 “ドッジビー”体験

豊部婦人会の要請を受け、5月21日(日)加美体育館で、約2時間にわたりドッジビーの指導を行いました。

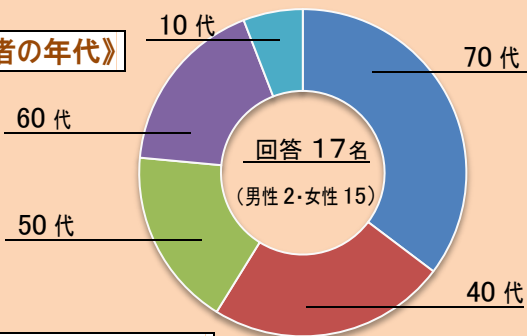
ドッジビーのルールは基本的にドッジボールと同じで、ボールの代わりに当たってもいたくない布製のフライングディスクを用いて行う競技で、誰にでも簡単にできるスポーツです。

体を動かすことで、スポーツの楽しさを味わいながら交流を深め、日ごろの運動不足解消に、そしてストレスの発散をすることができます。各種団体より要請をいただきましたら、私たち推進委員がお手伝いさせていただきますので、お気軽にお声をおかけください。(板場基司)

わくわく♥健康教室 アンケートから

※第3回(8/6)に実施

《参加者の年代》



《参加理由》(複数回答可)

- * 健康づくり…… 16
- * 体操に興味…… 2
- * ニュースポーツに興味…… 6
- * その他…… 1

《よかったプログラム》(複数回答可)

- * アスパル体操「スポーツ」バージョン…… 7
- * アスパル体操「ダンベル」バージョン…… 6

- * アスパル体操「布(ぬの)」バージョン…… 6
- * アスパル体操「リズムカル」バージョン…… 3
- * アスパル体操「リラックス」バージョン…… 5
- * インディアカ…… 8
- * ポールウォーキング…… 5
- * ガラッキー…… 10

《自由意見》

- * お母さんに誘われて参加した。ドッジボビー(ドッジボールとドッジビーを混ぜた、ボールをゆっくり転がせるゲーム)を採り入れてほしい。(10代女子)
- * 「明日があるさ」のダンスが速くて、リズム感ゼロの私にはついていけなかった。でも体を動かすことは大好きなので、がんばって続けます。(40代女性)
- * 楽しく参加させていただいています。(40代女性)
- * 軽快な体操で良い。(70代女性)
- * 親睦の意味も兼ねて(参加している)。インディアカ、ガラッキー等多くしてほしい。(70代女性)

加古川市スポーツ推進委員会の皆さんが はるばる? 多可町へ…! (8.19出)



障がい者スポーツ 『シッティングバレーボール』体験などで交流!

和やかで笑いの自己紹介から始まった今回の交流会。17名が来られた加古川市から「シッティングバレー」、多可町は11名で「ガラッキー」と「インディアカ」をそれぞれ紹介し、市町・性別など程よいバランスの混成チーム4つに分

かれ、試合形式で交流体験しました。その後会場を移し、意見交換も行いました。

「シッティングバレー」始め障がい者スポーツについ

ては地域での取り組みが必要となっており、実際に体験することで、地域に広げていくことが大切と感じました。

今後も他市町との交流をしながら、それが私達の活動に活かせたらと思います。(吉田洋子)

中南小6年生“親子ふれあい活動”

『キンボール』に大歓声!!



6月17日(土)夜に、親子80名が集いました。

『キンボール』は、122cmもの大きなボールをヒットやレシーブを繰り返し、1チーム4人、3チームが同時にプレーし、失敗したら他チームに得点が与えられるユニークなゲームです。「オムニキン〇〇〇(色名)！」とコールされると、落とさないように協力して走り回りました。親子でふれあう良い機会でした。

他にもいろいろなニュースポーツがあり、また体験してください。楽しいですよ。(藤本 緑)

多可町スポーツDAY 『体力測定会』

8月26日(土) 体力測定会がひらかれ、44名(20~64才16名、65才以上28名)の出席がありました。

「あー!!こんなはずじゃなかった」「寄る年波には勝てない」「私もまあまあね!!」と、悲喜こもごもの声が聞かれました。でも、こういう催しに参加されようとする姿勢が素晴らしい。新しい自分が発見できる場と考えます。

近年健康志向の高まりで、進んで体を動かそう、そして運動してみようという方が増えています。その為には、まず自らの体力を知り、自分に合った運動や体力を維持していく活動が大切だと思います。(内藤香實)





研修部会では『わくわく♥健康教室』に向け、全委員対象に計4回の内部研修会を開催し、アスパル体操(各バージョン)の習得と、ニュースポーツの『インディアカ』と『ドッチビー』の研修を行いました。『インディアカ』と『ドッチビー』の研修は、なかなか思うようにボールやフリスビーがコントロールできず、委員同士で大笑いしながら楽しく研修できました。

『わくわく♥健康教室』本番では、参加者の皆さんに笑顔で楽しんでいただけるようにサポートしています。その教室も今月22日が最終回…。皆さん、ぜひご参加ください。(美喜知恵)

6月3日(土)、西脇市総合市民センターで、東北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会が行われました。多可町からは10名が参加しました。

実技研修では、高齢者・障がい者向けの「みんなにやさしい運動会」を体験しました。サイコロの目に左右されたり、イスに座って玉入れをしたり、ふたりで協力し合っの競技等、5種目に挑戦。どの種目も一人ひとりが楽しみながら活躍できるように考えられていました。また、チームのみんなが応援し、和気あいあいとした雰囲気の中、研修は終わりました。

この経験を今後の活動に活かしていきたいと思います。(橋尾三千代)



地域スポーツ推進事業



7月22日(土)加古川市民会館で地域スポーツ推進事業があり、会長ほか4名参加。

若さ弾ける加古川南高ダンス部アトラクション、開会行事、地区功労者表彰に続いたの講演では「知らなきゃ損する!?スポーツ内科」と題して、若手スポーツ内科医田中氏から「運動・スポーツの医学的効果」「スポーツ内科とは」等、内科的視点の基礎知識を聴くことができ、知って得した!?…ように思います。(竹本佳道)

初任者研修

私がスポーツ推進委員の委嘱を受けて3年目になります。今まで、ただ他の推進委員の皆さんについて、「させていただいている」という感じでした。

今回、初任者研修に参加し、推進委員としての職務や役割についての話を聞き、改めて自分のすべきことを確認することができたように思います。また、県下の各市町から参加されている方々とグループトークをしたり、「桶闘(ウット)卓球・囲碁ボール」の実技研修をしたりすることで、いろいろな刺激をいっぱいいただきました。

これからの活動において、「自分のできることを精一杯させていただこう」と思える研修会でした。(岡本美紀)



↑ 7.30回・篠山市

*編集余話*名言集より…『大切な事をつまらぬものの犠牲にはならぬ。』←毎日勉強でがんばりまっす!!*

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)