

《多可町スポーツ推進委員会だより》

ワクワクすぽ〜

第5号



平成30年4月1日発行

(平成30年度前期号) 1

●今号の主な内容

- 1p: “東・北播磨スポーツ交流事業”
- 2p: 活動短信／多可学園体育祭、ほか
- 3p: 研修色々／県中央・全国・近畿各研修
- 4p: 今年度おすすめ！事業紹介、など



ドッジビー



アスパル体操 (スポーツ ver.)



ガラッキー

インディアカ

交流を通して資質&能力向上へ

平成29年度 東播磨・北播磨地区スポーツ推進委員連絡協議会 “スポーツ交流事業”

多可町スポーツ推進委員会が担当しました

1月27日(土)、東・北播磨地区8市3町の委員さんがアスパルに集まり、スポーツ交流事業が行われました。まず、高砂市の委員さんによる指導でドッジビーをしました。さすが委員の皆さん、いきいきと短時間でも試合を楽しめました。次にガラッキーとインディアカを当町委員が説明し、体験されました。簡単なルールのため、白熱した試合が見られました。

たくさんの委員さんで交流が行われ、

多可町から発信したアスパル体操やニュースポーツが各地で楽しめると嬉しいです。

(杉原光平委員)

あったかニュー〜ス!!!

(たかTVのタイトル映像に...)





多可町生涯大学“多可学園”体育祭

9月22日(金)多可学園体育祭が開催され、協力依頼を受けて出席しました。

125名の方が参加され、スポ推がアイデアを提供したプログラム「座って玉入れ」(上の写真)を始め「輪投げ」「大玉ころがし」「風船運びゲーム」「スプーンリレー」などのゲームを楽しめました。そして最後に、若い頃を思い出しフォークダンス。皆さんの笑い声、お喋りで和気あいあいとした楽しい様子でした。また、応援では手作りの『くまもん』も現われるなど、大盛況!

多可学園の皆さんにパワーをいただくとともに、楽しくお手伝いをさせていただきました。



(藤田侑子委員)

~~~~~

10月15日(日)、加美中学校3年生親子ふれあい活動のお

手伝いをさせていただきました。キンボールにビーチボールバレーなど4つのニュースポーツを親子で楽しめました。点が入っても失敗しても、みんなで笑い合ったりハイタッチをしたりして、あっという間に時間が過ぎました。

これから自分たちの目標に向かって、それぞれが歩いていく姿を、「いつも家族は応援しているよ」といった思いがよく分かる、笑顔いっぱいの会でした。(徳平多恵委員)

## “多可町障がい者スポーツ大会”

第10回多可町障がい者スポーツ大会が、10月28日(日)アスパルアリーナで行われました。前々回から昼食休憩時に“体験・紹介”をしていた『ガラッキー』が、前回から楽しい個人種目の一つになり、障がいの程度や年齢をこえて親しんでいただいています。

そのガラッキー、得点エリアにダーマを投げて点数を競う簡単な種目にアレンジし、順番待ちの間には、ダーマを見たり触ったりしてから挑戦してもらいました。参加者の皆さん、笑顔で楽しく投げられたり、「ガラッキーおもしろかったよ」と感想をいただきました。昼休み自由参加のガラッキーにも多数参加していただきありがとうございました。(数原るり子委員・大会実行委員)



## “播磨東くすの木学級”多可教室

『ガラッキーって、皆さん知っていますか?』から始まったくすの木学級でした。見るのも触るのも初めての方ばかり。皆さんに実際に投げ方をみせて『サークルの中にダーマと言うおきあがりこぼし?を入れます』練習してもらったら「思ったより難しい!」と皆さんの反応。更には『サークル内に入ったダーマを紐でつなぎ、相手のダーマを囲めたら5点いただける』と説明していくと皆さん「フンフン」と解っていただけたよう。

さあ試合開始です。1ゲーム目は「フムフム」と進み、2ゲーム目。皆さんゲームの面白さがわかったのか『あそこに落として!』『もっと右』、身ぶり手ぶりで私も作戦



12/10日  
八千代プラザ

会議に参加。判定時には皆さんの熱い眼差しを感じつつ、ゲームを通し楽しみ合えた時間でした。

(小西素子委員)





『全国スポーツ推進研究協議会』茨城大会

昨年11月9～10日に実施された大会に、多可町から7名出席しました。全国各地の素晴らしい実践に大変感銘を受けました。

その中でシンポジウムでは、高齢者には健康寿命を延伸させる鍵と、子供たちにはスポーツ、生活全般に対する自立と自己決定させるという提言が心に残りました。このことから、スポーツの参加人口を増やすのではなく参画人口を増やすことが大切であると分かりました。将来健康で元気な地域をどう残していくかが？私たち推進委員の役割であると痛感しました。

プロ野球“東北楽天”前監督、大久保博之氏の講演は、野球人生に裏付けされたことを自分の言葉で話され、終始その内容に引きつけ



られ、子育て、そして人育てに通じる野球論であったと思います。

(内藤香實委員)

←二日目第2分科会の様子

『近畿スポーツ推進研究協議会』

(’18.2.2～3/大阪府豊中市)

一日目、シンポジウムでは「スポーツ推進委員の現状と課題とこれから」をテーマに、近畿2府4県の6市町が発表。共通の課題として、委員の高齢化や選出方法をあげられていました。

続いて、アスレチックトレーナー岩崎由純氏の「言葉のちから、無限大！～スポーツをより楽しむために～」ペップトーク(PEP TALK)についての基調講演がありました。ペップトークとは、激励、本番前のショートスピーチという意味で、ポジティブな言葉が元気づけたり、潜在能力を引き出したりすることを学びました。“選手が技や力を磨き、リーダーは言葉の力を磨く”

二日目は実技研修で、エコノミー症候群ストレッチ・スリーアイズ・ショート



二日目実技研修「スリーアイズ」

『兵庫県スポーツ推進中央研究協議会』

新温泉町で、兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会が開催されました。10月21～22日(土日)は、若干台風に怯えながらの参加でしたが、地元推進委員さんによる



趣向を凝らした手づくり運動会は、淡路、阪神、丹波等、約300名の参加者がチームで争いながら、楽しくゲーム感覚で競技ができました。内容は実用的で、ぜひ我々地域でも機会があれば披露して、参加者に楽しんでいただきたいと思います。

二日目は、県スポーツ推進委員功労者表彰や4地区4名の事例発表がありました。

推進委員として、参加したからこそ体験できたり、感動したり、勉強できるのです。「今回も良かったね」と参加者と一緒に話しながら帰路につきました。(岡本幸代委員)

受賞者ひとこと



近畿スポーツ推進功労者表彰

★ 吉田 洋子 委員

この度は近畿スポーツ推進委員功労者表彰をいただき、ありがとうございました。

微力な私ですが、先輩方の指導、仲間の協力や支え、家族の理解があり、今日まで続けてこれた感謝しています。

楽しみながら運動が続けていけるよう、今後も住民の皆様と一緒に、健康づくりのいろんなことに取り組んでいきたいと思っています。



テニス・ココロいずみダンスの4種目を体験しました。

今回学び体験したことをスポーツ推進事業に取り入れながら、紹介していきたいと思っています。(高木匡代委員)



## 皆様の幅広いご活用を

期待しています!



## “アスパル体操”『スポーツ ver.』『リラックス ver.』再収録

『心機一転、若手委員によるアスパル体操の再収録』お疲れさまでした。外野のおじさんおばさん委員各人の指摘を受けながら頑張っていたいて、収録時には完璧にこなし、すばらしいできあがりになりました。

このアスパル体操を、皆さんにもマスターしていただき、地域の皆様と一緒に健康増進のために活動していきたいと思います。(宮崎ひとみ委員)

## ふるさと早春ウォーク



3月4日(日)、多可町図書館発着で、なか・やちよの森公園から翠大橋を渡ってまわる8kmコースでのウォーキング・ポールウォーキングを実施しました。

40名の方が参加され、湖畔の道から春めいてきた自然を楽しみました。縦列での歩きと会話を楽しむ方がいました。今後も場所、距離を変えて企画していく予定です。(牧浦宏明委員)

## ★平成30年度事業計画

- ★主催事業
- 4/8：ふるさとお花見ウォーク
  - 5/13：ふるさと新緑ウォーク
  - 6/24・7/15・8/5・9/9・10/14：わくわく♥健康教室
  - 3/3：ふるさと早春ウォーク

## ★実行委員会事業

- 10/14：千ヶ峰笠形山縦走仙人ハイク
- 10/27：第11回 多可町障害者スポーツ大会
- 2/17：第11回 西脇多可新人高校駅伝

## ★協力事業

- 8/25：多可町スポーツDAY 体力測定会
- 2/24：第13回 多可町駅伝競走大会 ほか

## ★研修事業

- 6/9：東・北播磨地区生涯スポーツ指導者講習会
  - 7/21：東・北播磨地区地域スポーツ推進事業
  - 10/21：兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会
  - 11/15・16：全国スポーツ推進委員研究協議会
  - 2/1・2：近畿スポーツ推進委員研究協議会
  - 2/23：東・北播磨地区スポーツ交流事業
- 他に、定例会(隔月開催)・協力依頼への対応、など

## 30年度も開催! 「わくわく♥健康教室」

多可町スポーツ推進委員会では昨年同様5回の健康教室を、アスパル体操と、囲碁ボール、インディアカ、ガラッキー、ドッジビーなどのニュースポーツや昔ながらの道具を使ったフラフープ体操を採り入れ、6～10月に実施します。

体に無理なく楽しくできる教室を目指してい



ますので、皆さん、お気軽にご参加ください。  
(有田吉徳委員)

←昨年度の様子

※編集余話※ (´・`・´) 春本番、新生活が始まりました。・・・新年度はいろいろスタートしたいですね。(´・`・´) ※

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)