

スポーツ推進委員 だより

座間市スポーツ推進委員協議会

第 48 号

発行日 平成27年2月28日
 編集 座間市スポーツ推進委員協議会
 発行 座間市健康部スポーツ課
 住所 〒252-8566
 座間市緑ヶ丘1-1-1
 電話 046-252-8177
 F A X 046-255-3550



ファミリーの部 ダッファイメイ



優勝
おめでとう!



ソフトバレーボール大会



ジュニアの部 グリーンJr.



鋭い目で確かな
ジャッジ
審判も真剣です!

ぞ〜れ!



一般初心者の部 緑の子やぎ



一般経験者の部 チームKijima



1月18日(日)に、23回目となるソフトバレーボール大会がスカイアリーナ座間で、開催されました。
 4部門40チーム、過去最高の193人が参加し、それぞれの部門で応援団からの熱い声援を受け、熱気あふれるゲームが展開されました。

ママ!
お願いっ



ニューフィールドゲーム

11月8日(土)、芹沢公園芝生の広場でニューフィールドゲームを開催しました。事前申込みが少なく心配していましたが、当日公園に遊びに来ていた親子連れの参加が多くあり、賑やかな声がありました。こちらから聞こえ、各ゲームを楽しんでいました。

何点とれるかな～？



ゲームは的の数字にボールを当ててビンゴまたは合計得点30点以上を採るゲームです。

ゲームやクイズを楽しんだ後は、はずれ無し抽選もあって、皆さん笑顔で帰っていきました。



ナイスショット???

当日は公園内で座間市在住のボクサー井上尚弥・拓真兄弟の世界戦前のトレーニング風景も見られて、ちよつと得した気分でした。

ニュースポーツ教室

10月17日(金)、スカイアリーナ座間にてニュースポーツ3種類の教室を開催しました。50名の参加者が種目ごとに分かれてそれぞれの競技に挑戦しました。

ソフトバレーボール



練習も何回も繰り返す姿は、親も子どもも真剣です。それ

だけに相手コートにボールが入ったときや上手にパスやレシーブができたとき、親子で友人同士で喜ぶ姿を見ていると私たちもうれしくなります。

バウンスボール

バウンスボールは今回で2回目の教室です。早くボールに慣れてもらうと、最初は2人一組で打つ練習から始め、慣れてきたところからコートに入り、ルール説明をしてからゲームを行いました。



練習ではボールをうまく打てなかった大人も子どもも、ゲームの回数が増えてくるとラリーが出来るようになってきました。その後、4人対4人・子ども2人対大人1人など変則ルールでゲームを行うコートもあり、どのコートでもかけ声や笑顔が飛び交い、楽しんでいただいていた様子でした。

ファミリーバドミントン

ファミリーバドミントンはスポンジに羽根を付けたシャトルを使用し、3人一組で対戦するニュースポーツです。小さいお子さんから高齢の方まで、声をかけあってシャトルを打ち合う姿は、微笑ましかったです。多くの教室にも参加していただきたいと思っています。



「全員集合！」↓



第55回全国スポーツ推進委員 岩手大会

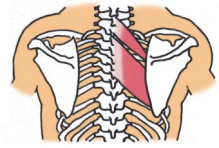
研究協議会 岩手大会

9月26日(木) 岩手県盛岡市アイスアリーナにおいて、「スポーツで生み出す絆と和」をテーマに、全国からおよそ3200名のスポーツ推進委員らが参加し開催されました。

東日本大震災から約3年半経過しましたが、沿岸部ではまだ復興への道のりは、長く険しい現状だと聞きます。岩手県スポーツ推進長からは、全国からの温かい支援、スポーツを通じた心の絆、人々との和についての話がありました。大会初日は開会式、各部門の表彰式と講演、シンポジウムが行われました。表彰式では6部門の表彰がありました。表彰式では「文部科学大臣表彰」では全国から86名が受賞し、本市の橋本武委員も表彰されました。また橋本委員は「30年勤続スポーツ推進委員」の表彰も受けました。



講演会では、2014ソチパラリンピックにおいて、滑降とスキー大回転の2種目で金メダルに輝いた狩野亮氏に、「自身の体験をもとに「スポーツの力、生きること」についてお話をいただきました。



文 近山光代
絵 有山周一

動かす筋肉を意識する

①運動効果について

同じように動かす事でもその部分を意識して動かすのと、あまり気にしないのでは効果に大きな差があります。一つの例として、意識をすると指先、足先まで力が入ります。これは筋力トレーニングにおいては大きな差になります。



②筋トレについて

自分の身体ではあってもなかなか思うように身体の筋肉を動かせないものです。そこでこの動きは何処を使っているか、どういう効果があるのかを意識する事が重要です。



折角身体を動かすのですからそこから効果が得られるよう意識をしましょう。

運動効果については

- ①運動量 ②時間 ③呼吸

が大切です。慣れない方は先ずは無理をせず少しずつから、1、2週間経ったらまた少し増やしてみよう。

そして1回の運動効果は3日間くらいと言われています。出来れば週2回以上運動する事を心掛けましょう。

県スポーツ推進委員大会

2月1日(日)、伊勢原市民文化会館にて、神奈川県スポーツ推進委員大会が行われました。県央地区での開催という事で座間市から10名のスタッフがお手伝い。ごめ県央のゆるキャラも集合し、大会参加者を出迎えました。



アトラクションでは向上高校吹奏楽部が迫力ある演奏を披露してくれました。



基調講演は元女子ソフトボールチーム北京オリンピック代表監督の斉藤春香氏。選手として3回出場して銀銅メダル、

監督として金メダルを獲得しました。神奈川県に20年以上在任していましたが、2011年の退任後、故郷弘前市役所に勤務。スポーツ推進委員と共に、地元のスポートス振興に関わる仕事についていることとす。

県スポーツ推進委員研修会

11月23日(日)、川崎体育館に於いて県内30市町、約360名が出席し、「ラジオ体操」の研修会が開催されました。指導していただいたのは講師の青山氏、アシスタントの原川氏のお二人で、NHKで指導をされていた方です。ストレッチを含め約2時間、『ラジオ体操第一』、『ラジオ体操第二』を行いました。ひとつひとつの動きは身体の部分を特定していることを初めて知りました。例えば、第一の腕を振って体を横に曲げる運動は「肋骨の横を伸ばすのが目的で、腰からは曲げない」との事。今まで流していた動きを指導通りやってみると、かなり厳しく、意味のある運動であったことを体験するとともに、正しく知る、正しく指導することの重要性を再認識しました。



第31回

座間市民健康マラソン大会

第31回目となる市民健康マラソン大会は、11月30日(日)に開催されました。当日の気温は翌日から12月になるとは思えないほど暖かく、参加者は、例年より走ることを楽しむことができたのではないのでしょうか。



元気いっぱい
スタート!
大人たちには負けないよ

今年、4つのコースに分かれて走りまし
今年、4つのコースに分かれて走りまし

3. 6Kmコースの
真剣勝負は
さすがの迫力!



- ざまりんコース(0.8km)・・・190名
- 2.0kmコース・・・・・・・・・・214名
- 2.5kmコース・・・・・・・・・・174名
- 3.6kmコース・・・・・・・・・・170名

家族や友達と参加した人や一人で行った人も、毎年参加した人、毎年初めて参加した人、様々な人が、様々な思いを胸に、大会目指す。素敵な大会です。あなたも、お待ちしています。



「ようかい体操第一」の曲にあわせて「ざまりん体操」! スポーツ推進委員の指導でみんなハハリの準備体操です



県央ブロック研修会

2月11日(水・祝)、相模原市立北総合体育館にて県央ブロック内のスポーツ推進委員が一堂に会して研修会が行われました。



「ラジオ体操第一」、「ラジオ体操第二」をマスターして運動効果も上がり、スッキリとした気持ちで次の「ドミントン」に挑戦し、爽快感・達成感も大きくなりました。



文部科学大臣表彰祝賀会

12月20日(土)、ザ・ウイングス海老名において、全国大会で文部科学大臣賞を受賞した橋本委員の祝賀会が行われました。

県スポ推会長様の荘司様、県央各地区のスポ推会長様、座間市教育委員会教育長様、座間市健康部長様等、51名が参加し盛大に開催されました。発起人代表の大矢秀子座間市スポーツ会長の挨拶から始まり、座間市長様からの御祝辞や様々なプログラムが用意され、とても明るく、和やかな祝賀会となりました。



橋本委員からは25歳に体育指導委員となり、現在まで30年以上続けている活動についての話等があり、家族の温かい協力についての感謝の気持ちも述べていました。私たちが皆、家族の支えには感謝です。

編集後記

春です!暖かくなりました!
暖かくなると薄着になります!
冬の間についていたお肉...
おなか周り、気になります。
全て私の事でございます。
みなさん、運動しましょう!!!

編集担当(総務部) 橋本武・近山光代・有山周一・下山康代・高水美和子・阿藤充・井上千尋・石井厚廣・磯部京子・春木祐子・萩原奈奈子・山本広美