

# チャレンジ Challenge 50

チャレンジ50  
2021年10月31日発行  
発行 刈谷市スポーツ推進  
委員協議会  
編集 広報部会  
住所 刈谷市築地町  
荒田1番地  
TEL 0566-63-6040

## VOL.70

コロナ禍に負けず、活動を始めた刈谷市スポーツ推進委員の、前期研修会の報告、西三河研修大会に向けた各支部の取組の様子、新しくスポーツ推進委員の仲間になった方の紹介などをお知らせします！



### スポーツ推進委員の新しい仲間を紹介します！



北部支部 一ツ木町 村木 照明

本年度より刈谷市スポーツ推進委員になりました村木照明と申します。10年程雁が音総合スポーツクラブにてバドミントンの指導を行っており、昨年3月末の退職を機に運営委員となり、そこでスポーツ推進委員のお話をいただき、喜んで了承しました。

私は、学生時代の柔道に始まり、野球、テニス、バドミントンなどを趣味として行い、40歳を超えたころより、バドミントンだけを生涯スポーツとして、週に3回ぐらい練習していましたが、スポーツ推進委員になり、スポーツふれあい day やノルディック・ウォークに参加して、色々なスポーツができる事に新たな喜びを感じると共に、もっと早くから参加すれば良かったなと後悔をしています。

そこで、多くの方とスポーツをする楽しみを共有できるように、微力ながら頑張りたいと思います。よろしくお祈いします。



7/25 ノルディック・ウォークステーション（北部地区）にて 花池のハス

刈谷市スポーツ推進委員前期研修会 7月24日(土) ウィングアリーナ刈谷

- ◇ 9:00~11:45 研修会テーマ
  - ・なぜスポーツがいいのか(書籍紹介)
  - ・まずはラジオ体操
  - ・ノルディック・ウォークマスター制度の提案
- ◇ 12:30~14:30 実技研修テーマ
  - ・スポーツふれあい day 指導法研修(各支部)

南部支部 加藤雪邦

コロナ禍による在宅続きで体調不良や不安感に悩んでいた私にとって、スポーツやラジオ体操などが体や気持ちに与える好影響を実感していただけに、納得感あるいい内容でした。

ラジオ体操の誕生の経緯や効果を知ること、今日まで受継がれている理由を鑑みても日本人の共通、年齢や性別に関係ない基本的なスポーツなんだろうなと思いました。



できれば、書籍で紹介されている実例や数値的な運動の効果が紹介されていたら一層の納得感が得られて、地区のイベントなどでスポーツの良さを客観的な根拠を持って伝えられると思いました。

マスター制度の提案を通して思ったことは、ノルディック・ウォークの普及が狙いならば、制度の導入によるスキル向上よりも、参加者の健康増進をお手伝いしながら「なぜスポーツがいいのか」を体験/共有してもらえらるイベントの設営/運営方法/体制、個々の役割、参加者(来場者(お客様))との関係構築が大切であると考え直すいい機会になったと思います。

最近はいいい体験に時間とお金を費やす良い時代になっていますから。

西三河地区スポーツ推進委員実技研修会に向けた調整会 8月7日(土) ウィングアリーナ刈谷

11月27日(土)の研修会に向けた「スポーツふれあい day」の実技研修と、会の進行や実技研修の具体案についての調整をしました。ここでは、各支部の方に、担当種目と実技研修の様子を報告していただきました。



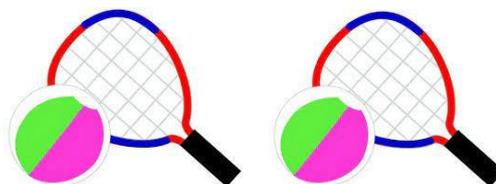


南部支部の種目はミニテニスです。実技指導は山口博子さんを中心に進められました。実技研修は、実際に試合をやりながら全員が主審・副審を体験し、その中でやり方を覚えるという方法で行われました。

審判をやる中で、他の球技と同じようなアウト判定でもハンドサインが違ったり、サーブ時の違反（ボールを持ったままラケットに接触させてしまう、ボールを持った手の平が上を向いていない）をよく見落としてしまったりするところが難しいと感じました。

しかし、選手と審判を交代しながら何度も練習することができ、スムーズに審判を行えるようになってきました。また、試合を通じてみんなで身体を動かす楽しさも再認識することができました。

今後の課題として、ふれあい day 等で子供向けにやる場合の特別ルールを覚えることや、カットやドライブ等の高等技能を簡単に教えられるようになることなど、推進委員としてできるようにならなければならないことは沢山あると感じました。



中部支部には公認指導員資格を取得している方が2名おりますので、技術とその効果について共通理解しながら内容を練っていきました。

実際のふれあい day での取り組みを振り返って、

- ①屋外のルートを歩くため、この種目のみを選択して参加している
- ②大人の参加者が圧倒的で人数も少なめ

という点から、もう少しこの種目の魅力を伝える工夫も実技研修会では加えたいと考えました。

個人で取り組むことのできる種目だからこそ、自己流の前に正しい理解が必要ということで、ポールを使用しない歩き方と、ポールを使用するの歩き方を体験してもらいながら、運動量の変化に気づいていただく【10秒チェック】と、ポジティブコメントを伝えながらの【歩き方チェック】で参加者のやる気を高めて楽しんでもらおうと思っています。

ここまで進んだ話し合いなのですが、残念ながら支部の研修が進んでおらず、実際の課題点はまだ見えていないのが現状です。限られた時間ですが、より良い実技研修会となる目標に向かって、皆さんと力を合わせていきたいです。



## ソフトバレーボール

北部支部 山村 敦子



北部支部の種目は、ソフトバレーボールです。計画・実技指導は、近藤義夫さん、神谷和宏さんが中心となって進められています。

安全に、楽しく活動するために、参加者の方に、①すべてのプレーでうまくできた場合は、拍手をする。②危険なときは、声をかけ合う。をお願いしてからはじめます。

初心者コースでは、参加者側の立場で研修をしました。アンダーレシーブの練習で、①ボールに触る ②ボールをキャッチ ③床に着く手前でキャッチ ④左右に動いてキャッチ ⑤正面の球をレシーブ ⑥左右に動いてレシーブ…と、スモールステップで行いました。拍手と笑顔がいっぱいで楽しかったです。ただ、指導する方の球出しは難しかったです。

経験者コースでは、乱打の練習で、コートにボールを2個入れて声を掛け合う練習をしました。また、コート内に目印を置いてサーブを打つ練習もしました。当たると大拍手で盛り上がりました。審判のやり方も練習しました。素早く判断してハンドシグナルが出せるようにレベルアップしたいと思いました。

