

# チャレンジ Challenge 50

チャレンジ50  
2019年9月30日発行  
発行 刈谷市スポーツ推進委員  
協議会  
編集 広報部  
住所 刈谷市築地町荒田1番地  
TEL 0566-63-6040

## VOL.67

刈谷市スポーツ推進委員前期研修会

スポーツ推進委員愛知大会 e t c



朝日小学校



富士松東小学校

各地で盛り上がるスポーツふれあいデー



小高原小学校



双葉小学校

南部支部 鶴見 尚登

最初に、第3次スポーツマスタープランの説明を受け、私たちスポーツ推進委員の役割は、①自主事業の展開②協力事業への参画③派遣事業への協力に加えて、健康づくりのきっかけづくり、地域のスポーツ推進、資質向上(人材づくり・つながり)、情報の発信も大事であることを学びました。

第3次スポーツマスタープランの第4章には、まさに私たちの役割が記載されており、特に情報発信の大切さを再認識しました。多様な発信手段があるなか、地域で年代を越えて伝わるのは、直接的な声掛けが大切であることを知り、一層人とのつながりを大切にしていきたいと感じました。

実技ではボッチャの体験ができ、障がい者の方でも健常者の方でも一緒に楽しむことが出来る競技だと実感しました。

その日は、更に多くの方にスポーツを楽しんでもらえるよう努力しようと思った1日でした。



南部支部 山口 博子



(ファミリーバドミントンの特徴)

- だれでも手軽に安価でできる
- バドミントンコートを使用し、初心者も容易にできる
- ラケットのシャフトが短く、手のひらで打つ感覚
- シャトルはスポンジボールに羽が付いている
- スマッシュ禁止なので初心者もラリーが続く

(ファミリーバドミントンルール)

- 1チーム6名以内
- 前衛1名(守備範囲フリー)後衛2名(サービスラインより後ろ)
- 1セット15点 ラリーポイント制 deuce あり
- サービスは時計回りで後衛右が対角に打つ

参加してみて...

バドミントンと比べると、シャトルが思ったより飛ばず、思った方向に飛びません。スマッシュやライシクロスのルールを気にしつつ、ついつい夢中になりました。楽しいスポーツといえるよう、戦術や技術を早く覚えて普及できるようになれば良いと思いました。知立市スポーツ推進委員の皆さんのご指導方法もとても勉強になりました。

## スポーツ推進委員愛知大会

6月15日(土) 日本ガイシスポーツプラザ

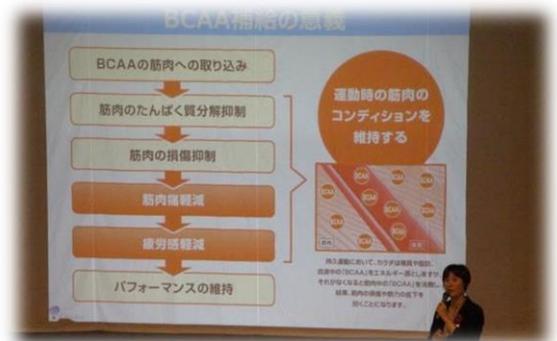
### 南部支部 神谷 幸一

先ず会場に入って戸惑ったことが、ブルーのポロシャツは刈谷だけと思っていたら他市も同じ色のところがあり、間違えてついて行かなくてよかったです(笑)。

最初に大塚製薬の方から「スポーツと栄養」についての講演があり、運動直後 BCAA を摂取すると筋タンパク合成が高まり、疲労回復によいなど興味深い話を聞きました。次に長谷川昌弘氏・袴田大介氏によるピラティスの実技を含めた研修がありました。初めて聞く言葉でしたが、軽めのストレッチ、エクササイズで、胸とお腹に手を当て呼吸を感じたり、肩甲骨を押し合ったりしました。自

分の体を感じて、心や感情との関わりを知るという奥が深いものでした。

県内各地のスポーツ推進委員の方々と一緒に汗をかき楽しむことができました。帰りはピラティス効果か肩が軽くなったような気持ちがありました。



### 北部支部 松岡 文男

県役員さんの挨拶の後、「スポーツと栄養」で大塚製薬の係長さんから講座がありました。私たちが日々の生活の中で体を維持していくために大事なタンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの五つの栄養素があり、運動後速やかにタンパク質+糖質を摂取すると筋タンパク合成が高まる結果が得られるそうです。また、熱中症対策には水分補給時の飲料の塩分濃度が100ml 中 0.1~0.2g必要だそうです。

次に実技研修で「ピラティス～体の仕組みを学び感じる新時代エクササイズ～」と題して、安城、知立、刈谷地域で「リハビリ」主体の介護事業を展開している(株)ONZiii Actのトレーナーによる講義と実技でした。実技研修では、体の表面を軽くタッピング(叩く)したり、さすったりする事で、体の感覚を目覚めさせることや肩甲骨を意識した上半身の曲げ伸ばしの仕方を教えていただきました。今までの腕、腰、足等の運動とは少し違い、「リハビリ」を受けた感覚で気持ち良かったです。



令和最初の県大会が、6/15(土)日本ガイシスポーツプラザで開催されました。前半の座学では「スポーツと栄養」をテーマに人間が生活や運動で消費するエネルギー量を、より効果的に摂取できるタイミングとは？を焦点に説明していただきました。運動を行う約30分前がベストで、運動時の筋肉のエネルギー源となる「BCAA」という必須アミノ酸の摂取がパフォーマンス向上につながるそうです。

後半は「ピラティス～体の仕組みを学び感じる新時代のエクササイズ～」をテーマにして実技を初めて体験しました。毎日イキイキと年齢を重ねていく為の日々の運動の重要性は既知のことですが、

「皆が無理なく取り組める運動」であるピラティスは、とても効果的であると感じました。「スポーツ」という言葉の中に含まれる多くの意味。この大会では、自分が身に付けるべき要素は多岐にわたるということを実感する良い機会となりました。



スポーツ推進委員の新しい仲間をご紹介します！



北部支部 山村 敦子

今年度よりスポーツ推進委員になりました山村です。一昨年退職し、短時間勤務になりました。それを機に、体力不足の解消のために、週2～3回30分程度の筋トレに通っています。今年度は、地区の婦人会書記・班長に決まっていたのですが、お世話になった方からお話をいただき、スポーツ推進委員も受けさせていただくことにしました。自分は、これといったスポーツ歴もないので不安でしたが、推進委員の方に教えていただきながら活動するうちに、スポーツの楽しさを味わうことができました。ファミリーバドミントンの研修では、夢中になって動

き、後で体の節々が痛くて大変でした。まずは、自分の体力作りです。ふれあい行事では、家族や若者など、集まったみんながいろいろなスポーツを楽しんでいて、ファミリー向けスポーツのよさを感じました。これからもいろいろな人とふれあえることを楽しみに活動できればと思います。

よろしくお願いします。

