

『心と体と健康とスポーツ』



刈谷市スポーツ推進委員協議会
会長 山口 博子

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響でスポーツ推進委員の活動のほとんどを中止にしました。

「東京2020オリンピック・パラリンピック」も延期になり、まん延防止対策の効果が待ち望まれる中、ようやくワクチン接種が始まりました。

日常生活は一変し、マスク着用・検温・手指消毒が当たり前の生活になりました。自粛生活を余儀なくされ、私自身も筋肉量の激減、体脂肪率の増加で寝つきが悪い毎日を経験し、運動の必要性を再認識しました。

さて、刈谷市第3次スポーツマスタープラン（2019年度～2028年度）版に「スポーツには、体を動かすという人間の本源的な欲求に応え、爽快感や達成感などの精神的な充足感や楽しさ、喜びを与えると同時に、体力の向上や生活習慣病の予防など心身の健康の保持増進に大きく寄与する力があり、スポーツを通じた交流・ふれあいを図ることにより、コミュニケーション能力、他人に対する思いやり、助け合い・協調の心の育成、青少年の健全育成につながる。」と記されています。

スポーツ・運動の効能は素晴らしいと思います。皆さんも体感していただけますと幸いです。

刈谷市のスポーツ推進委員は、地域におけるスポーツ推進事業実施に係る連絡調整、スポーツの実技指導や助言を行う非常勤職員で市内各地区の公民館から推薦され、スポーツ推進委員として委嘱された男女50名で行政との協力事業や自主事業を展開しています。

主な活動の「スポーツふれあいday」は、皆さんにスポーツを継続して楽しんでいただけるように企画しています。「ノルディック・ウォークステーション」は毎月第4日曜日に開催しますので、是非会場に出向いて体験してください。

また、11月14日（日）開催予定の「刈谷GOGOウォーキング」は刈谷市南部地区を歩く予定です。

今年度も小学校、子ども会や各種団体からの派遣要請に応じ、ニュースポーツの紹介、スポーツの楽しさを皆さまに体感していただきたいと思いますので、気軽にお問合せ下さい。

市民スポーツ



新型コロナウイルス感染症対策について

参加される場合は、事前に検温し、発熱等、体調が優れない場合は参加を自粛してください。
※参加者の方は当日受付にて名簿に記入していただきます。詳細は、当日案内します。

編集発行
刈谷市スポーツ推進委員協議会事務局
〒448-0011 刈谷市築地町荒田1番地
ウィングアリーナ刈谷内 ☎63-6040



刈谷GOGOウォーキング

南部旧村の街並みと池鯉鮒の歴史文化を訪ねよう！ 申込必要・参加有料

刈谷GOGOウォーキングは、刈谷市市制55周年を記念して2005年に第一回を開催してから毎年11月に開催しており、のべ2,703人にご参加いただいているイベントです。

今年は「フローラルガーデンよさみ」を発着点に、刈谷市南部の野田地区と猿渡川沿いを巡るコースで、ノルディック・ウォークでの参加もできます。秋の深まる刈谷市南部の自然を感じながら完歩しましょう！

申込方法など詳細は、市民だより10月1日号にて掲載する予定です。



開催日：11月14日（日）
場所：フローラルガーデンよさみ 発着
コース：約7km、約14km
※ノルディック・ウォークでの参加可
持ち物：運動靴、飲み物、タオル、マスクなど

あなたの生涯スポーツに・・・ 刈谷市総合型地域スポーツクラブ に参加しよう!!

刈谷市総合型地域スポーツクラブは、市内6中学校区で、地域住民が主体となり多世代の住民が参加し、多種目の講座の中から種目を選択し、参加者自身が運営に関わっていく、地域に根差したスポーツクラブです。

スポーツ推進委員は、クラブの運営者としても携わっており、地域の皆さんと共に刈谷市総合型地域スポーツクラブを支援していきます。



- 【問い合わせ先】
□ 朝日総合スポーツクラブ 山口 ☎090-7862-2049
□ 依佐美総合スポーツクラブ 山口 ☎090-6074-5178
□ 刈谷東総合スポーツクラブ 深谷 ☎090-6080-0481
□ 富士松総合スポーツクラブ 永田 ☎080-6919-4864
□ 雁が音総合スポーツクラブ 堀田 ☎090-8545-7641
□ 刈谷南総合スポーツクラブ 渡部 ☎090-9908-3821

刈谷市スポーツ推進委員の活動を紹介します。

スポーツふれあいday

申込不要 ・ 参加無料

今まで運動に縁のなかった方、久しぶりに体を動かしたいなと思っている方はぜひ、この機会にスポーツをするきっかけを作ってみませんか。

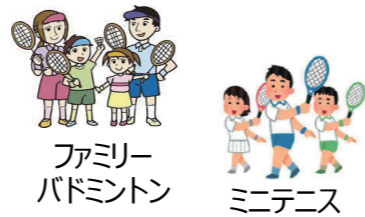
ニュースポーツは、体力にあまり自信のない人でも、気軽に楽しくできるスポーツです。週末をスポーツで楽しく過ごしましょう。

事前の申し込みは不要です。家族や友人等と参加してください。個人での参加も大歓迎です。

開催日：7月31日(土) 刈谷市体育館
8月28日(土) ウイングアリーナ刈谷
9月19日(日) ウイングアリーナ刈谷
種目：ミニテニス、ソフトバレー、
ノルディック・ウォークなど
持ち物：屋外・屋内用運動靴、飲み物、
タオル、マスク など
※ 道具は無料で貸出します。

ミニテニス

テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使った室内テニスです。



ファミリーバドミントン

ミニテニス

ソフトバレーボール

ゴム製の柔らかいボールを使ったバレーボールです。どなたでも安全に楽しめます。



ソフトバレーボール

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォーク

2本のポールで歩行運動を補助します。健康の維持や増進に役立ちます。

ファミリーバドミントン

短いラケットとスポンジボールの羽根のため、初めての人でもラリーが出来ます。

あなたの街のスポーツ推進委員です。

北部		中部			南部			
井ヶ谷地区	井ヶ谷町	朝野孝文	小山地区	日高町	山田裕子	半城土地区	半城土町	花井栄二
		内山真一		新富町	二宮美香		半城土中町	平野国昭
西境地区	西境町	加藤さち子	高津波地区	稲場町	赤松永年	高須地区	半城土西町	二宮由紀子
		近藤義夫		高津波町	城建二		高須町	加藤雪邦
東境地区	東境町	浜口保	熊地区	熊野町	三浦英司	東刈谷地区	板倉町	佐藤鉄男
		山村敦子			今井美江		末広町	鈴木玲子
一里山地区	一里山町	二宮由美子	刈谷西部地区	司町	加古肇	野田地区	野田町	山口博子
今岡地区	今岡町	渡瀬まり子	刈谷中部地区	銀座	加藤みき			尾間美喜子
今川地区	今川町	神谷和宏	刈谷東部地区	新栄町	筒井京子	小垣江地区	小垣江町	古田直輝
		泉田地区	泉田町	小室政広	桜地区			神明町
築地地区	築地町	酒井満	元刈谷地区	高松町	水鳥幸子	小垣江地区	小垣江町	山口美知子
		加藤直人		松坂町	馬場雅章			神谷常治
一ツ木地区	一ツ木町	廣住優子	重原地区	富士見町	村井謙二	荒井町	荒井町	鶴見尚登
		野々山昌克		大正町	福嶋由香利			柘植敏元
		酒井美根子	下重原町	竹内義信	鈴木和之			
		松岡文男	中山町	小原剰嗣	平野和雄			
		村木照明						

ノルディック・ウォークステーション

申込不要 ・ 参加無料

開催日時：毎月第4日曜日(雨天中止)

9時00分～10時30分

受付時間：8時50分～9時00分

持ち物：運動靴、飲み物、タオル、マスク、ポール

※ポールは、先着40名に貸出可。

※10月以降の予定は、市民だより等でお知らせします。

平成28年から市内の施設を発着点に、毎月第4日曜日に開催しています。のべ1,179人の方にご参加いただいているイベントで、市外では、南知多オレンジライン、あいち健康の森などでも開催しました。

初めての方でも安心して参加できるように、スポーツ推進委員が準備体操やポールの持ち方など基礎から説明します。

参加ポイントを貯めて、ノルディック・マスターを目指しましょう！！

7月25日(日)

花池コース

集合場所：ウイングアリーナ刈谷 西側入口前

ウイングアリーナ刈谷をスタートして刈谷市北部の蓮の花の名所を巡るコースです。



花池コース

8月22日(日)

亀城公園コース

集合場所：刈谷市体育館 南側入口前

刈谷市体育館をスタートして元刈谷地区の歴史を散策しながら新しい刈谷を発見できる市街地コースです。



亀城公園コース

9月26日(日)

サイクリングロードコース

集合場所：ウイングアリーナ刈谷 西側入口前

ウイングアリーナ刈谷をスタートして秋風が心地よい逢妻川堤防の田園風景を川辺の野鳥を楽しみながらサイクリングロードをウォーキングします。



サイクリングロードコース

『ノルディック・ウォーク』って何がいいの？

普通のウォーキングよりも・・・

- ① 消費カロリーアップ
- ② 全身の筋力アップ、引き締め効果が大きい
- ③ 全身運動なのに、ひざ・腰への負担が軽減

