



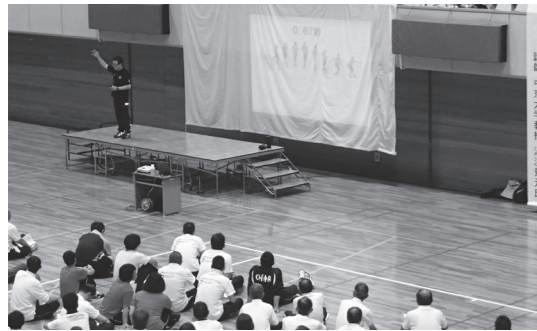
# 平成27年度 スポーツ推進委員愛知大会

6/13 日本ガイシスポーツプラザ  
愛知大会に参加して

六ツ美中部学区 田中 邦明

6月13日(土)日本ガイシスポーツプラザにて、愛知大会が開催されました。

毎年9月でしたが、本年度は瀬戸市で行われる愛知県スポーツ推進委員研修会と日程を入れ替えることで、6月に実技研修会のみ行われました。



実技研修会では、「体づくり運動」と題し、中京大学スポーツ科学部教授の湯浅景元氏による講演が行われました。湯浅氏は2年前にも講演をして頂いており、中京大学スケート部部長として選手の育成にもあたる事から、フィギュアスケート浅田真央さんが3回転アクセルを跳ぶのに宙に居る時間は?(0.68秒)、それはどの位のジャンプが必要?(45cm)等、親しい味ある口調と話題で全員が集中してしまいました。

いよいよ本題の「準備運動」。自分が学生の頃、メンバー全員で走り体操を行った記憶があります。しかし準備運動とは「体と心」体を温めリラックスさせ、今から運動する気にさせるものだから、人それぞれ異なり自分

に合った時間とペースが好ましいそうです。また、準備運動でのジョギングは、うっすら汗をかく程度が良く、体脂肪燃焼には体温が38～39℃のときに効果が高く、40℃以上だと効果は低くなるそうです。

次に「ストレッチ」。無理に伸ばさず、痛気もち良い位がベスト、これはモーニング・ストレッチで経験済ですが、「首・肩・ひじ・手の指・腰・股関節・ひざ・足首・足の指」の順にポイント掴んで伸ばしていく。ストレッチでの腱や関節は急な動きを避けゆっくり伸ばす事が大切で、ストレッチ効果の持続時間が10分程度でストレッチ直後の筋力は低下するとはビックリ!そして関節の柔軟性と使い方为例えたのがハンマー投げ室伏広治さん。ハンマーは回転による遠心力だけで飛ぶのではなく、ひざの上下運動(ブランコ)の原理で飛距離が伸びる事を体の仕組みで教えて頂きました。また、年齢に応じスピードや動きに支障を来す時は、フォーム改良で無理をせず少しでも楽に出来るかを考えるのも必要との事でした。



メジャーリーグで活躍のイチロー選手が日米通算4000本安打を成し遂げた際、米報道記者の「なぜイチローはそんなに打てるのか?」という質問に対し湯浅氏は、「日常生活の正しい姿勢」こそが4000本安打の真なりと答えたそうです。姿勢が体に与える負担がかなり大きい事を知り、少しでも正す事を心がけていきたいです。また、準備運動は自分なりに理解していたつもりでしたが、言われてみれば教わった記憶もありませんでした。今後は学区の皆さんにスポーツ研修を通じ、ニュースポーツと共に準備運動の大切な事を伝えて行きたいと思います。



## スポーツ大会のご案内

### 第62回 岡崎市民体育祭

平成27年10月11日(日) 雨天中止 岡崎中央総合公園球技場



役員・選手整列	8:45
入場行進開始・開会式	9:00
中学生男子800mリレー (200m×4人)	9:30
中学生女子400mリレー (100m×4人)	10:00
小学生男子400mリレー (100m×4人)	10:30
小学生女子400mリレー (100m×4人)	11:00
玉入れ競技 (1学区15人)	11:30
***** 昼 食 *****	
バージャンプ競技 (1学区14人)	12:45
障害物800mリレー (100m×8人)	13:15
年齢別混合800mリレー (100m×8人)	14:00
閉会式	14:45



### 第16回 岡崎市スローピッチソフトボール交歓会

平成27年11月8日(日) 雨天中止 岡崎中央総合公園球技場



### 第30回 学区交歓ソフトミニバレーボール大会

平成27年11月29日(日) 岡崎中央総合公園総合体育館

