

スポーツ推進だより

平成30年9月 No.130



上段：第24回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭（30.6.10）

下段：スポーツ推進委員愛知大会（30.6.16）

スポーツ推進だより 目次

第24回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭	2～3
スポーツ推進委員愛知大会	4
岩津ブロック研修会	5
Area report（羽根学区）	6
スポーツ大会のご案内	7
・第65回岡崎市民体育祭	
・第19回岡崎市スローピッチソフトボール交歓会	
・第33回学区交歓ソフトミニバレーボール大会	
第65回市民体育祭学区テント位置図	8

第24回 岡崎市

スポーツ・レクリエーション祭

六ツ美北部学区 大蔵 正晴 山中学区 鈴木 千晶

平成30年6月10日 岡崎市中心総合公園にて第24回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭が開催されました。

ソフトミニバレーボール、ミニテニス、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、タグラグビー、ノルディックウォーク、スポーツ吹矢の7種目に約1400名の市民の参加があり、各競技で熱戦が繰り広げられました。



ソフトミニバレーボール

Soft mini volley ball



女性の部50チーム、混合の部22チームの参加がありました。女性の部8コート、混合の部4コートで各コート1チーム3試合のリーグ戦を行い、優勝チームを決定します。女性の部では、この試合に向けた日頃の練習の成果を選手の皆さんが十分発揮し、拾ってつなぐ白熱した試合が繰り広げられていました。男性はアタックラインより前でアタックを打つことができませんが、混合の部では、アタックラインから強烈なアタックを打つ選手もいました。さすが男性です。かなりの迫力です。女性も負けずとアタックを決めていました。

ミニテニス

Mini tennis

フリーの部（各男性のみ、女性のみ、男女混合での参加可）8チーム2コート、男女混合の部25チーム6コートの参加がありました。競技方法は、ダブルス戦。テニスラケットのミニ版でビニール製のボールをワンバウンドで打ち合う競技です。フリーと混合それぞれバトミントンコートで予選リーグを行い、各コート上位2チームが決勝トーナメント進出、その後優勝チームを決定します。

男性は力強いサーブで対戦相手のミスを誘い、リターンボールに強烈なスマッシュで得点を取る作戦や、ラリーの中でボールに回転を付けて変化をさせるなど、皆さんテクニックを駆使したゲームを繰り広げていました。決勝戦ではお互い力とテクニックのぶつかり合いとなり、終了後、その場に倒れこんでしまう選手がいたほど、ハードな試合でした。

ペタンク

Petanque

17チーム参加のため4リーグで予選リーグを行い、各リーグ上位2チームが決勝トーナメントに進出し、優勝チームを決定しました。競技は3人1組の団体戦で、ボールは1人2投で行います。ペタンクはフランス発祥のスポーツで、目標となる小さな木の玉（ビュット）を投げて、そのビュットを目標に鉄球を少しでも近くに投げる単純なスポーツです。

簡単そうに見えますが、投げ方の技術を覚えると目標に近づける緊張感や、相手のボールに当てて妨害する面白さがあります。



グラウンド・ゴルフ

Ground golf



多目的広場を利用したコースで、男女別個人戦を16ホールの合計打数で順位決定します。選手は、広場いっぱいに用意された芝生のコースを楽しんでいました。

参加男性にお話を聞いたところ、芝生の長短でなかなかボールが転がらないことや所々水しぶきが上がることもあったそうです。

タグラグビー

Tagrugby

タグラグビーは、タックル（腰に付けたタグを取ってタックルの代わりにする事も含む）やスライディングが禁止されたルールが特徴のラグビーであり、子供から大人まで楽しめるスポーツです。

今回はラグビートップリーグで活躍中のトヨタ自動車ヴェルブリッツの3選手が講師となり、子供たちに遊びの中からラグビーの基本や楽しさを指導していました。

参加した子供たちは、一流の選手と一緒にグラウンドを走り回り、ボールを使った練習やタックルの練習を通してタグラグビーを楽しんでいました。



ノルディックウォーク

Nordic walk



ノルディックウォークは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するスポーツです。年齢を問わず気軽に参加することが出来ます。

参加者は、ノルディックウォークのインストラクターの指導の下、公園周辺を自分のペースで歩く事で、公園内の景色を堪能し、気持ちの良い汗をかけているようでした。

スポーツ吹矢

Sports FUKIYA

スポーツ吹矢は、腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸法をベースに、集中力と精神力が必要なスポーツです。また、子供から大人まで参加できるのも魅力の一つです。的までの距離は6メートル、8メートル、10メートルが有り、1ラウンド5本の矢を吹いて的に当たった合計点で競います。

会場に入るとシーンとした静けさがあり、選手は的に集中していました。1回の矢を吹く時でも精神を集中させる為、周りはずいぶん緊張感がありました。会場には初心者も体験できるスペースがあり、私たちもスポーツ吹矢協会の方に作法から呼吸法まで親切に指導していただくことができました。いざ体験してみると、自分の精神が乱れているとなかなかの真ん中に当たることができず、集中力や精神力を鍛えるには大変効果のある競技だと感じました。



最後になりますが、当日お世話になりました各協会のスタッフの皆様、スポーツ推進委員の皆様、事務局の皆様、ありがとうございました。

平成30年度

スポーツ推進委員愛知大会

上地学区 辻村 直樹



実技研修の終盤はハラハラ、ドキドキ…

「はい!ターン!」、「はい!見知らぬ人とペアを組んで!」

インストラクターの指示の中、初めてサルサダンスを踊りながら、次にペアを組む異性を探す…

そしてなんとか初対面の方とLet's Dance!

6月16日(土) 歌手の「宮野真守」アリーナライブ開催中の日本ガイシスポーツプラザに於いて平成30年度スポーツ推進委員愛知大会が開催され、岡崎市からは19名が参加しました。

大会は講座と実技研修の二構成で行われました。まず大塚製薬(株)名古屋支店販売促進担当係長の梅澤香織さんから「運動と栄養」～効果的な水分補給と栄養摂取～についての講座を受けました。

内容は栄養摂取と熱中症対策です。栄養摂取は5大栄養素(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)をバランス良く摂る。朝食は脳と身体のためにも必ず摂る。熱中症対策として水分補給はポイント5つ…①のどが渇く前に飲む②こまめに③少し冷たい④ナトリウム濃度は40～80mg/100ml⑤糖質濃度は4～8%。また、熱中症になりやすい環境は湿度が高い時、汗が蒸発しない時や体調不良の時、日頃気にしたいポイントは体重の変動や尿の色を気にすることでした。記録的な猛暑が続く今夏にはとても重要な情報でした。



次の実技研修は「ボディメイキング」～流れのよいカラダを目指して～と題し、サルサダンスインストラクターでボディメイキングトレーナーでもある磯部有記枝さんによる講演です。なんと磯部さんは岡崎市連尺学区在住で、中日文化センターの各教室で2007年から2017年まで講座を担当され、整体指導によるパーソナルトレーニングも同時にスタートされました。とてもスレンダーで美しい方です。研修はラテンのメロディー、リズムに包まれ、男性も女性も、心もカラダも、やわらかくしなやかに、バランスのとれた身体を目指して行われました。普段の生活から姿勢を良くするため自分の癖を知り、特に気を付けたい“歩き方”のレッスンがありました。意識する3つのK(肩甲骨、骨盤、股関節)を動かす。綺麗な“歩き方”は肛門を下に向け、かかとから着地、少しエネルギーを上に向けると良いそうです。歩き方レッスン後は、参加した各市のスポーツ推進委員全員で冒頭のサルサダンスを男女ペアとなって踊り、息切れしながらもなんとか男子力or女子力を高めました。終了後は皆、「カラダが軽くなった」、「久しぶりに楽しかった」ととても良い感想を自然に発せられ、私も忘れかけていた何か(?)が高まり、パワーを頂きました。

この様にカラダも心も楽しめるスポーツを広げれば、人との関わりも増え学区や地域内での暮らしが豊かになるのでは…そんな思いを胸に、「これからのスポーツ推進委員の活動に全力を注ごう!」と決意を新たに帰りのバスへ乗り込みました。



平成30年度 岩津ブロック研修会

岩津学区 吉川 英治

7月29日（日）岩津小学校体育館に於いて岩津ブロック研修会が開催されました。

「ご自分の体力年齢は何歳ですか？」

今回、ご自身の体力年齢を把握して頂き、自分に合った運動習慣を見直す機会になればとの想いで新体力テストを実施致しました。

大樹寺、大門、細川、奥殿、恵田、岩津の6学区で総勢60名の参加者に、「新体力テスト」に励んで頂きました。正しい計測方法をスポーツ推進委員研修部会メンバーにレクチャーしてもらいながら、みなさん真剣に取り組みました。

まずは年齢別に64歳以下と65歳以上のグループに分かれて64歳以下は反復横とび、65歳以上は10メートル障害物歩行を行いました。各自真剣に取り組んでいました。

次に65歳以上は開眼片足立ちを行いました。64歳以下は立ち幅跳びで、少しでも記録を伸ばしたい気持ちが着地の瞬間の顔の表情に表れていました。

その後上体起こし、握力、長座体前屈と種目を変えていきます。その都度自分自身の体力の計測結果と向き合って、結果をみんなと見せ合いながら会話が弾む光景があちらこちらで見られました。そして64歳以下は20メートルシャトルランを行いました。音楽に合わせてダッシュを繰り返し、徐々にペースが上がっていつらそうなのに、歯を食いしばって、顔を真っ赤にしながら、もう一回と記録を伸ばそうと真剣に走り続けて、最後まで頑張った参加者には、自然と会場中に拍手が起こり感動しました。



最後の65歳以上の6分間歩行では一人ひとりが自分に合ったペースで歩行をしていて、数名の方が年齢を感じさせないような速いペースで歩行していたので少し驚きました。

あっという間に閉会式。帰り際に参加者から「楽しかったよ。」「体力が落ちたな〜。」等みなさんの声を聞くことができました。

自分自身もそうですが、今回参加していただいた皆様が運動習慣の見直しに役立ててくれることを切に願います。



AREA REPORT

学区紹介

服部 将義

一緒に笑える時間

羽根学区体育行事

- 5月 学区大運動会
- 6月 ソフトミニバレーボール大会
- 7月 ミニテニス大会
- 7月 シビックセンター夏祭り
- 9月 スローピッチソフトボール大会
- 10月 岡崎市民体育祭
- 11月 グラウンドゴルフ大会
- 1月 ウッドカーリング大会



羽根学区は岡崎中南部に位置し、イオンシティー等の商業エリアの狭間に在り、JR岡崎駅から始まるシビックコア構想の地でもあるので、ここ十数年に渡り目まぐるしく変化してきました。そんな中、地域の皆さんの力をお借りして学区体育事業を共業しています。

年度最初の事業は学区大運動会です。小学校と地域が力を合わせて行う大イベントです。毎年ほぼ同じ内容で行っているのに、同じようにやろうとしているのに何故かいつもドタバタ、ドキドキ。何とか始まって、何とか終わっている。なんかそれが楽しい運動会です。そして終わった後は必ずみんなで反省します。疲れているはずなのにしっかり反省しています。

その後の体育事業は学区の地域を5ブロックに分け、それぞれ5つの種目を主動してもらっています。今年は現時点でソフトミニバレーとミニテニスの大会日程を終えました。毎度感じる事です担当されるブロックの方々は見事に運営して頂いています。それは我々役員の予想を超えるものです。

各種目に参加いただく方々は複数回出場していただいている事が多いのですが、体育委員として運営にあたる側の方々は初めてのケースが多いです。種目そのものも初めて、ルールやコート設営、細かな運営についても慣れないことばかりです。にも拘わらずやるべき仕事を的確にこなし、さらには独自のアイディアでより良いものにしてきています。感心するばかりです。

私たちの体育事業は学区小学校の場を借りて地域民どうしが素晴らしい笑顔で交流できる時間を創りだせています。しかしながら日本のスポーツ運営には笑顔ではいられない状況が昨今多く見受けられます。本来SPORTSとは「気持ちいい」「遊び」の意味のはずなのに…。私たちは更に多くの地域の方々と沢山の笑顔を共有したいです。どうぞ体育事業にご参加ください。そして一緒に笑いましょう。

スポーツ大会のご案内

第65回 岡崎市民体育祭

平成30年10月7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) 9:40

中学生女子 400mリレー (100m×4人) 10:20

小学生男子 400mリレー (100m×4人) 10:45

小学生女子 400mリレー (100m×4人) 11:10

玉入れ競技(1学区 15人) 11:35

***** 昼 食 *****

まめ吉体操・防犯キャンペーン

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) 13:25

年齢別混合 800mリレー (100m×8人) 14:15

閉 会 式 15:00

第19回 岡崎市スローピッチソフトボール交歓会

平成30年11月4日(日) 雨天中止

岡崎中央総合公園球技場



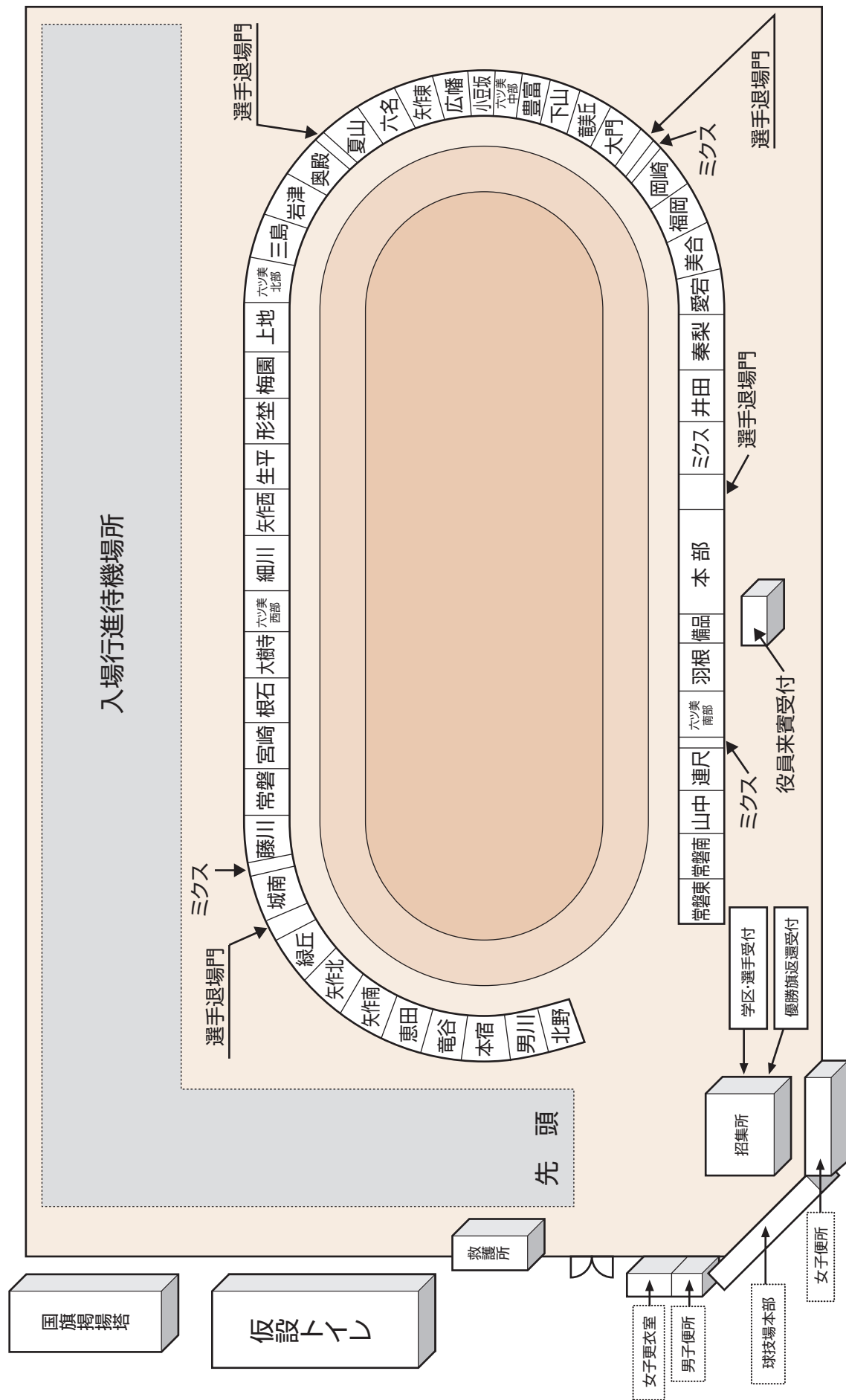
第33回 岡崎市学区交歓ソフトミニバレーボール大会

平成31年2月17日(日)

岡崎市体育館



第65回 岡崎市民体育祭 学区テント位置図



発行 ● 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会
 編集 ● 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会広報部
 事務局 ● 岡崎市社会文化部スポーツ振興課 (TEL23-6363)
 ホームページ ● <http://www.city.okazaki.lg.jp/1550/1556/281500/p021076.html>

古紙・バブル配合再生紙使用