

スポーツ推進だより

平成27年12月 No.119



平成27年度西三河地区スポーツ推進委員実技研修会 (27.10.24)

スポーツ推進だより 目次

平成27年度西三河地区スポーツ推進委員実技研修会	2
おかざきハイウェイマラソン参加レポート	5
スポーツ推進委員 第2回全体研修会	6
愛知県スポーツ推進委員研修会	7
中央第1ブロック研修会・第67回岡崎市民駅伝競走大会広報	8

平成27年度 西三河地区スポーツ推進委員実技研修会

城南学区 中山 許
夏山学区 野村 照吾

10月24日(土)岡崎中央総合公園にて「平成27年度西三河地区スポーツ推進委員実技研修会」が開催されました。西三河地区実技研修会とは、愛知県西三河地区の9市1町のスポーツ推進委員が生涯スポーツの推進者・指導者として、地域の期待に応じるため、実技指導方法の研修を通して資質の向上を図ることを目的とするものです。今年度は岡崎市が開催市となりました。

今回は、9市191名の西三河地区スポーツ推進委員が参加し、岡崎市からは役員として40名、広報として2名参加し、計233名で盛大に開催されました。研修種目はソフトミニバレーボール、スポーツ吹矢、スローピッチソフトボール、タグラグビーの4種目です。4班に分かれて体験していただきました。



研修会に先立って、西三河地区スポーツ推進委員5年・15年表彰が行われました。15年表彰者は清水孝司さん(宮崎)を含む14名、5年表彰者は近藤康弘さん(緑丘)、中川幸夫さん(矢作北)を含む26名の委員が表彰されました。

ソフトミニバレーボール



競技者は4人でローテーションを行い、全員入れ替わる方式です。そして3回で必ず返し、ひとりの人が二度ボールに触れることができません。サーブが変わっていて、自分の味方に打ちます。サーブを受けた人がレシーブ、続いてトスをし、そしてスパイクを打ちます。サーブ権を持った側から三段戦法を始めるという仕組みです。今日、岡崎市ではソフトミニバレーボールは各学区に広まっています。チームは監督1名、選手8~12名(内、ひとりとは主将)です。

練習に入り、ほとんどの地区はサーブに苦労していましたが、だんだん慣れてくるとすぐに上手く出来るようになりました。試合形式で研修は行われ、参加者の動きも良く、一部声も上がって盛り上がっていました。皆さんとてもおもしろかったと言ってくれました。

他市の一部では、大会を開催する際に人数集めに苦労されているそうで、このソフトミニバレーボールだったらすぐにできる、と前向きにお話しされていました。わずかな時間でしたが、とても良かったと言ってくれて良かったです。

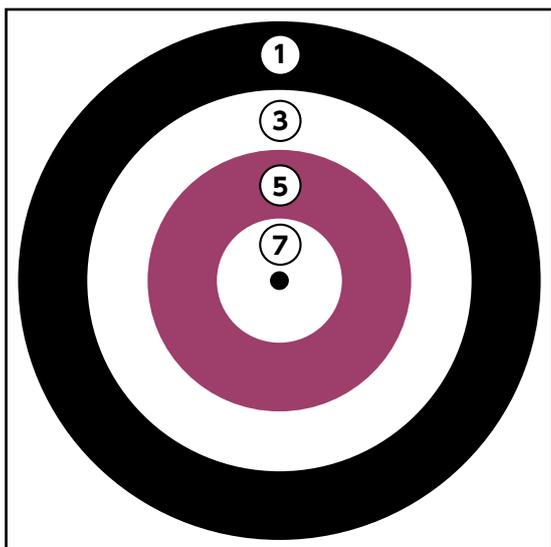
スポーツ吹矢



腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で集中力と精神力が必要なスポーツです、円形のめがけて息を使って矢を放ちます。競技会等では1ラウンド5本の矢を吹き合計点数を競います。

基本動作としては、まず的に向かい一礼します。足を肩幅に開き、的に向かって45度の角度で構えます。筒を床と平行にしたまま矢を入れ、腕を下ろした状態からゆっくりと両腕を動かし、鼻から息を吸いながら、筒を高く持ち上げます。息を吸い切ったら今度は筒をゆっくり下げながら、口から息を吐き切ります。この動作で呼吸を整えた後、息を吸いながら筒を的に向け、一気に矢を吹きます。この時に勢いをつけて短く息を吐き切るのがポイントです。吹き終わった後は、呼吸を整え、筒を下ろし、的に向かって一礼します。これを5回行います。

初めは思うように矢が的に行かなかったり、合計点数が低い人もいらっしゃいましたが、だんだん慣れてくると矢も的に当たりだし、合計点数が伸びていく人も見受けられました。参加者からは「おもしろかった」「礼に始まり礼で終わるといのが新鮮」などの声が上がっていました。「もう少し時間が欲しい」という意見もありました。



毎年6月に開催している岡崎市スポーツ・レクリエーション祭でも、今年度は愛知県スポーツ吹矢協会に御協力いただき、スポーツ吹矢体験会を実施しました。他市のスポーツ推進委員でも体験したことが少ない、新しい種目への研修となり、参加者への事前希望調査ではスポーツ吹矢が人気だったようで、定員いっぱい参加者数となりました。愛知県スポーツ吹矢協会の役員の方々を始め、多数の指導スタッフの皆様、ありがとうございました。

タグラグビー

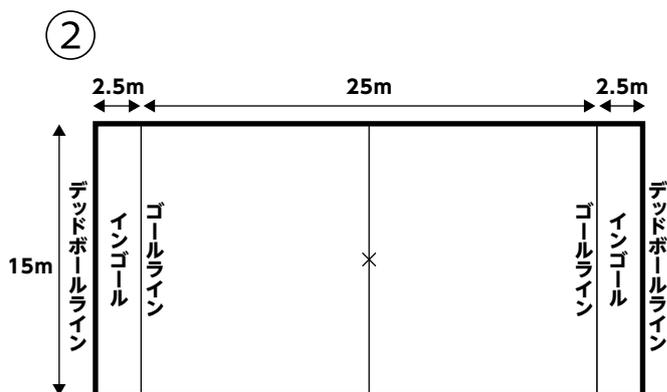
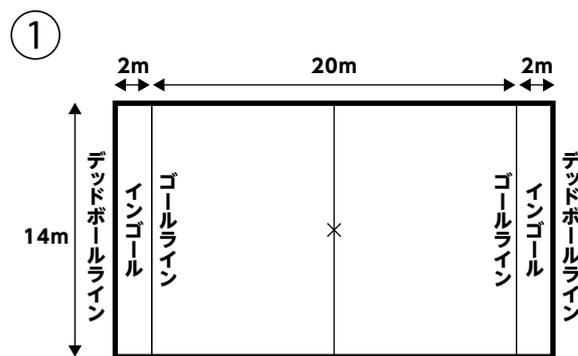
タグラグビーは主に小学校の体育授業において活用されています。(コート:右図①)ボールは楕円形のタグラグビー用のボールを使用します。プレイヤーは腰の左右にタグを付け、1チーム4~5人、時間は5分ハーフ程度でプレーします。

タグラグビーの器具は公益財団法人日本ラグビーフットボール協会よりお借りしました。貸出希望日より2週間前までに申請書を提出すると、最大でタグ(赤、青、黄、緑:4色)×各10本、タグ・ベルト(大、小:2種類)×各20本、タグ・ボール×5球を無料で貸していただくことができます。(送料別途負担)コートは小学生用より少し大きめの右図②を使用しました。



4チームを前半と後半に分け、試合をしながら実践に則した説明をしていただきました。走りながらだと、なかなか思うようにパスが繋がらず、走る方もボールに追いつかず、とまどっていました。だんだん慣れてくると笑顔が出て男女ともに楽しそうにプレーしていました。後半のチームは前半のチームの失敗を見ながら、「ボールを受け取ったら前を向いて走らないとだめだ」「ボールを受け取ったら後ろにいる人ではなく、横にいる人に投げよう」などと作戦を練っている様子が見受けられました。ゴールライン間近まで攻め、あと少しというところで攻守が代わったり、見ていておもしろいスポーツでした。

参加者からは「おもしろかった」「予想していたよりかなりハードなスポーツだった」という声がありました。



今回は「岡崎市総合型地域スポーツクラブ ワスパ」に講師をお願いしました。とてもわかりやすい説明で、参加者の方からも好評でした。ルール説明が終わり、パスの練習を行いました。普段扱い慣れていない楕円形のボールでしたが、皆さんすぐに慣れて和気あいあいと練習していました。



スローピッチソフトボール

1チーム10人、試合回数は7回、1塁ベースはダブルベースを使用します。また、バット、ボールは3号用ですが、岡崎市では4号ボールを使用します。スローピッチソフトボールの特徴は何と言ってもその投球です。適当なスピードで地面から1.5m以上3m以下の高さでアーチを描くように投げます。高さ制限違反の投球はすべてボールと判定されます。また、ピッチャーは10秒以内に投球し、バッテリー間のパスボールはありません。2ストライク後のファウルボールはアウトとし、バントやチョップヒットは禁止されています。投球が本塁に到達する前に離塁した走者はアウトとなります。盗塁、タッチアップはありません。



以上のルールを参加者の方へ説明し、練習へ入りました。

岡崎市を除くほとんどの地区は3号ボールを使用しているようで、4号ボールを見て驚いていました。「守備のとき、こんなに大きいボールとれるかなあ」とボールとグローブを見ながら不安そうにしている人もいらっしゃいました。打つ方でも、皆さんボールに慣れるまでなかなか打つことができませんでした。



そして練習を終え、試合形式で研修を行いました。各市混合のチームでしたが、声をかけあいながら、和気あいあいとプレーしているように見受けられました。

楽しくプレーすることができて良かったと皆さんに言っていただくことができました。

高さに注意しなければならないピッチャーが難しかった。打つ方としてはピッチャーが投げるボールがゆっくりで、なかなか待つことが出来ず、バットを早く振ってしまい打ちづらかった。

参加者Aさん（女性）

最後に、岡崎市スポーツ推進委員の役員の皆様、朝早くから集合し、準備、デモンストレーション、リハーサル等、本当にお疲れさまでした。

おかざきハイウェイマラソン に参加しました!

研修部長
天野裕二（井田学区）



11月22日、来年開通予定の新東名高速で行われた岡崎ハイウェイマラソンに参加、10kmコースを自足で走破してきました。

この大会は、岡崎市制施行100周年、新豊田市誕生10周年、新東名高速開通前の岡崎市と豊田市の区間を利用して開催され、ハーフ、10km、3kmのマラソンと6kmウォーキングが行われました。天気はやや曇り加減の晴れ、走るには程よい気温で気持ちよく走ることができました。

10kmのスターターは内田岡崎市長。選手激励あいさつのあと号砲一発!一斉にスタート。折返しまでの5kmは緩やかな上りが続き、車だとなんでもない坂道も自足で走るとなかなかタフな坂道。前半のラップは5分を超えて50分超の遅ペース。ただその分折返しからの5kmは下り坂となってペースアップ。目標の48分台には届かずとも49分23秒でゴールしました。若かった時と比べると記録はかなり落ちていますが、この歳(54歳)になっても元気に走れることに感謝しています。

紅葉で色づく山々を時折眺めながら気持ちよく、一生のうちでめったに経験できないハイウェイを走ることができたことはいい記念、最高の大会となりました。



第2回全体研修会



大樹寺学区 植松 和代

8月22日(土)花園体育センターにて「第2回全体研修会」が開催されました。全体研修会とは、私達スポーツ推進委員が必要な知識・技能を習得し、市のスポーツ普及・発展に寄与することを目的とするもので、今回は、119名のうち51名のスポーツ推進委員が参加しました。

研修種目は「マレットゴルフ」・「スポーツ吹矢」の2種目です。

スポーツ推進委員でも体験したことが少ない、新しい種目への研修となり、マレットゴルフ協会、スポーツ吹矢協会の役員の方々を始め、多数の指導スタッフの皆さんから、熱心な指導をしていただきました。

マレットゴルフ

「マレットゴルフ」はスティックとボールを使い、決められた打ち出し地点からホールへ出来るだけ少ない打数で入れることを競うスポーツです。

マレットとは木槌という意味で、木槌を使ってボールを打ちゴルフのルールで競技します。



実際にやってみると、芯でとらえることが難しく、あちこちに転がるボールに悪戦苦闘し、指導スタッフからコツの伝授の声飛びかかっていました。



ゴルフやグラウンド・ゴルフとの違いにとまどうスポーツ推進委員もいましたが、コツを覚えると楽しくなり、「36ホール回ると約5000歩となり、脳と目の運動にもなり、コミュニケーションもとれるスポーツですよ」との説明の言葉に、みんな納得でした。

スポーツ吹矢

「スポーツ吹矢」は、円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。



高い運動能力や腕力はいりません。腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で集中力と精神力が必要です。1ラウンド5本の矢を吹き、点数を競います。礼に始まり、礼で終わる基本動作とスポーツ吹矢式呼吸法を教わり、矢を吹くものの、上手く的に当たりませんでした。息を整え集中して当たった時の音が気持ちいいと感想も出るようになりました。



改めて腹式呼吸・胸式呼吸で息を整える事に意識をおく事と、心静かに集中力を高める事の大切さを感じる競技でした。

平成27年度 愛知県スポーツ推進委員研修会 に参加して

大樹寺学区 洞井 治



平成27年度愛知県スポーツ推進委員研修会が、9月19日(土)に瀬戸市文化センターにて、1,000名を超える参加者を迎えて、開催されました。今回の研修会は全国スポーツ推進委員連合会の設立40周年の記念研修会でもありました。研修会の趣旨は、愛知県内各市町村におけるスポーツの推進に関する諸問題について研究協議し、スポーツ推進委員の資質向上を図ることにあります。

研修会に先立って、今年度スポーツ推進委員暦20年、10年の方々の表彰式が行われました。20年表彰者は私を含め22名、10年表彰者は岡崎市の7名を含め、71名の委員が表彰されました。

今回、20年の表彰を頂いたことを大変ありがたく思っております。学区の住民の皆様、市の事務局、そして岡崎市スポーツ推進委員の仲間の皆様のおかげでこのような名誉ある賞を受賞することができました。この「スポ進だより」の紙面をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

そして、もう一つ嬉しいことがありました。それは、同じ学区の仲間が10年の表彰と一緒に受けることができたことです。同じ学区から20年・10年のダブル受賞は岡崎市スポーツ推進委員の歴史上初めてのことでないでしょうか。

これからも、地域スポーツのコーディネーターとして微力ではありますが、精一杯務めていきたいと思っております。

研修会では、豊山町と名古屋市西区の実践発表がありました。豊山町は大リーガーイチローの出身地で有名です。ビーチボール教室・ニュースポーツフェスティバル(カローリング、ラダーゲッター、室内ペタンク、ディスコン、大縄跳び)・体力測定・ミニソフトバレーの実践発表、名古屋市西区は西区ジョギングウォーキング大会の実践発表でした。どちらの活動も、地域の特徴を生かし、既存のニュースポーツを独自にアレンジしたり、歴史ある大会を継続するだけでなく進化させるための工夫がみられました。



今回の研修会で学んだことは、地域の実情を知り、地域に根ざした活動を通して、スポーツの推進を図るという目的に向けて、地域住民のスポーツに対するニーズは何かを探る必要があるのではないか。既存のニュースポーツの大会の開催を継続することも大切ではあるが、市民のニーズにあった大会に改革することも必要な時期が来ているのではないかと思います。

中央第1ブロック研修会

竜美丘学区 山崎 真紀

平成 27 年8月 30 日午後2時より竜美丘小学校体育館で中央第1ブロック研修会が行われました。当日はあいにくの天気にも関わらず竜美丘学区各町のスポーツ振興委員の皆さん（25 名）に集まってもらい、ニュースポーツを岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会研修部の方々に御指導頂きました。

教えて頂いたニュースポーツは、「キンボール」と「ティーボール」です。



まずは、キンボールの説明を受け、スポーツ推進委員連絡協議会研修部の方々がプレーしているのを見ているときは「簡単そう」と思っていたのですが、実際にプレーしてみると思いのほかハードで疲れる競技でした。

ボールを打つときに「オムニキン、ブラック」とボールを受けるチームの色を指定してから打つのですが、慌てる方が続出してコールするのと同時か少し早いタイミングで打ってしまい、反則を取られる場面がよくありました。最初はよくわからずに手さぐりでしたが、コツを掴んだらすっかり楽しくなり、のめり込んでいました。

続いては、ティーボールです。本来ならグラウンドで行う予定でしたが、前日から降り続いた雨のために体育館で簡単に説明を受けました。

ティーボールはソフトボールとは違い、ピッチャーが投げたボールを打つのではなく、「ティー」の上に乗せた、止まっているボールを打つものでした。これならソフトボールが苦手な方にも受け入れられるのではと思いました。実際に後日参加された方に感想を聞いたところ、「子供会の球技大会にソフトボールとは別にやってほしい」という意見も頂きました。特に低学年の子供たちにソフトボールの「入口」として「打つ」楽しさを分かってもらいたいとのことでした。今後、学区でどこまで展開出来るのか関係各位と話していきたいと思います。

最後に、大雨の中お越し頂いた竜美丘学区の参加者の方々、スポーツ推進委員連絡協議会研修部の皆さまと、来賓としてお越し頂いた山本社会教育委員長、水野竜美丘小学校校長先生、本当にありがとうございました。



交通安全 第67回岡崎市民駅伝競走大会のご案内

開催日 平成 28 年 1 月 17 日 (日)

スタート 中学校男女・高校男子・一般男子Ⅰ、Ⅱ

午前 10 時 岡崎中央総合公園モニュメント前

高校女子・一般女子

午前 10 時 30 分 ライフコサージュ岡崎南東



荒天などによる開催有無の決定情報

テレドーム TEL 0180-991-557
(電話情報提供サービス) ※当日午前7時より

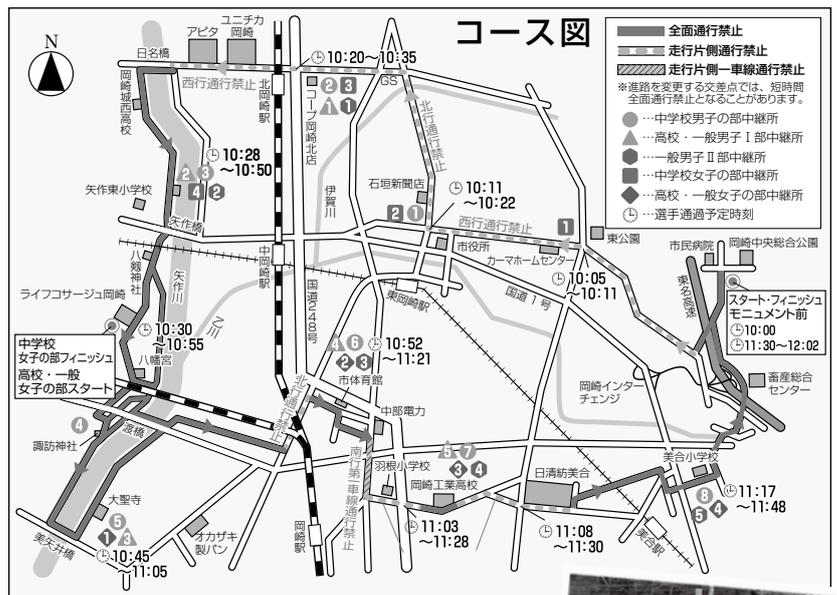
市民駅伝競走大会に伴い、「まちバス」の一部が運休となります。

○東西ルート

(中岡崎⇨康生・伝馬⇨岡崎げんき館)
中岡崎発岡崎げんき館行き 9 時 50 分
岡崎げんき館発中岡崎行き 10 時 17 分

○南北ルート

(シビコ北・図書館交流プラザ⇨六供・梅園⇨市役所)
シビコ北発市役所行き 10 時 00 分
市役所発シビコ北行き 9 時 55 分



沿道の皆様のご協力と選手へのご声援をよろしくお願ひします。

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 ● 岡崎市市民生活部市民スポーツ課 (TEL23-6363)



古紙パルプ配合再生紙使用