

# スポーツ推進だより

平成28年9月 No.122



上段：第22回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭 (28.6.12)

下段：スポーツ推進委員愛知大会 (28.6.18)

## スポーツ推進だより 目次

第22回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭 .....	2
スポーツ推進委員愛知大会 .....	4
岡崎ブロック研修会 .....	5
広報部 report (NHK特別巡回ラジオ体操、根石学区ゴルフ大会) .....	6
スポーツ大会のご案内 .....	7
・第63回岡崎市民体育祭	
・第17回岡崎市スローピッチソフトボール交歓会	
・第31回学区交歓ソフトミニバレーボール大会	
第63回岡崎市民体育祭学区テント位置図 .....	8

## 第22回 岡崎市

# スポーツ・レクリエーション祭



in 岡崎中央総合公園

藤川学区 柵木 克美 常磐東学区 金原 正直  
 大樹寺学区 植松 和代 城南学区 中山 許  
 六ツ美西部学区 岡本 緑 夏山学区 野村 照吾

梅雨に入り天候が心配されるなか6月12日(日)に、第22回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭が、岡崎中央総合公園で開催されました。約1200名の市民の方々が参加し、6種目(ソフトミニバレーボール、ミニテニス、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ノルディックウォーク、スポーツ吹矢)で熱戦が繰り広げられました。

## ソフトミニバレーボール (60チーム)

Soft mini volley ball

60チームが全12コート(A~Lコート)に分かれ、1チーム3試合のブロック戦を行いました。

このスポーツ・レクリエーション祭に出るために急遽チームを作り、練習2回にして出場したチームもあれば、学区の大会に向けて練習試合を兼ねて出場したチーム、元スポーツ推進委員のOGチームなど出場チームは様々でしたが、みなさん真剣にボールを追いかけて、1点を取ったり取られたりする度に、一喜一憂する姿が各コートに見られ、勝ったチームも負けたチームも最後はやり切ったという晴れやかな表情が印象的でした。



### ソフトミニバレーボール各コート1位

コート	A court	B court	C court	D court
1位チーム名	レッドクイーン	ブルー☆エンジェル	QPはず	六名
コート	E court	F court	G court	H court
1位チーム名	Lips	ひよこ	グリーンアイ	TEN
コート	I court	J court	K court	L court
1位チーム名	マーガレット	葵クラブ	フォーライス	YYクラブ

## ミニテニス 16チーム(男女混合の部) 9チーム(フリーの部)

Mini tennis

男女混合の部16チーム、フリーの部9チームが参加し、予選リーグと決勝トーナメントで優勝を争いました。岡崎市には協会がないため、みなさん他の市に籍を置き、全国大会にも出場しているチームもあるそうです。若者のパワーのあるサーブをベテランがうまく技術でかわしラリーが続くととても見応えがあり、観客をも引き込む見事なゲームに勝敗が決まると会場で大きな拍手で包まれていました。

男女混合の部で優勝した“チームゆとり”勝因は「元気と仲のよさ」。また、フリーの部で優勝の“エンジェルズ”の勝因は「みんなのコンディションが今日一番良かった」とのことでした。

Mini tennis



男女混合の部

- 1位 チームゆとり
- 2位 ジュピター
- 3位 四つ葉のクローバー  
ウラノス

フリーの部

- 1位 エンジェルス
- 2位 チーム矢北K3
- 3位 BINZ  
ラブマシーン

グラウンド・ゴルフ (382名)

Ground golf

多目的広場で8ホール4コース設定し、4ブロックに分かれて競技を行いました。珍プレー好プレーを出しながら楽しんでいる姿をみて、こちらまで元気になっていただいた気分でした。



ペタンク (23チーム)

Petanque

天気が心配されたため、特別ルールを設けて行いましたが参加者からは好評でした。全23チームのうち毎年参加の80歳の方、韓国やイランの方など幅広い方々に体験していただき、楽しくプレーしていただきました。参加者の中からは、「もっとペタンクをする機会を設けてほしい」との要望も多く出ていました。

- 1位 美アンクラブA
- 2位 八丁みそ
- 3位 梅吉  
チームBOSS



ルディックウォーク (42名) Nordic walk



90分のコースを歩き、歩いた後は参加者主催でバーベキューのお楽しみもあり、笑顔があふれていました。

スポーツ吹矢 (22名) Sports FUKIYA

スポーツ吹矢は、1998年に生まれた比較的新しいスポーツです。基本動作は、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。シーンとした静寂の中、1・2・3のカウントに合わせて、みなさん集中して的に矢を当てていました。この呼吸法により、血管のつまりや高血圧の予防、免疫力を高めるなどの健康効果が期待できるかもしれないそうです。岡崎市の会員数は100名ほどで最高齢は90歳の方だそうです。東海大会も行われるなどこれから広まっていきそうなスポーツです。



# 平成28年度

## スポーツ推進委員愛知大会に参加して

城南学区 中山 許

平成28年度スポーツ推進委員愛知大会が6月18日（土）に日本ガイシスポーツプラザで開催されました。愛知県内から約900名のスポーツ推進委員の方々が参加し、岡崎市からは12名が参加しました。

あいち健康の森健康科学総合センター（東浦町）の健康運動指導士 田村 翠様のもと、「コーディネーショントレーニング ～頭と身体を楽しく動かそう!～」をテーマに実技研修会を行いました。



まず身体を前後左右上下に動かす単調な動きから始まり、手・足などいろんな動作が加わっていき、簡単そうに思えてなかなか難しい複数の動きの組み合わせに戸惑う姿も見受けられました。

他にも、講師が発声した人数のグループを参加者同士で作ってその場に座る、という遊びを取り入れた方法で身体を動かしました。人数の組み合わせも1人・2人・5人とどんどん変化して、最後は10人のグループになりました。会場の参加者が一体となって、空いているグループを求めて会場の端から端まで走る方もいらっしゃいました。10人にもなると顔を覚えるのにも苦労する程でした。

普段あまり使わなくなった頭や身体の動作に苦戦しながらも楽しい時間を過ごすことができました。



最後に、自分は地域の方々や推進委員の仲間に支えられて12年目を迎えることができたことに本当に感謝しています。これからも推進委員の任務・役割をもっと多くの人々に知っていただきたいと思います。

来年以降、愛知大会は推進委員5年未満の方は積極的に参加していただき、様々な経験をしていただきたいと思います。



# 平成28年度 岡崎ブロック研修会



羽根学区 服部 将義

朗らかに挨拶してくれる人、少し緊張気味の人、やる気満々の人。年齢も様々、思いも様々だ。7月24日（日）に城南小学校で行われた新体力測定には64歳以下61人、65歳以上14人の参集を得た。



この季節には珍しく涼風の吹く朝の体育館で新体力測定は始まった。参加者に混じってブロックスポ進も体験してみる。筋力や筋力持久、柔軟性や、跳躍力。「俺まだまだいける」とか「昔はこんなじゃなかった」とか参加者同士のコミュニケーションが増えるとともに連帯感が増してくる。特に65歳以上は賑やかだ。研修部の方々もつつい和む。

そして最後にシャトルラン。一気にハードルを上げる。当然といえば当然ながら、これが嫌で参加を濁す人がなんと多かったことか。その意味でも参加者は比較的体力に自信のある方々で、適正なサンプリングとはなりえないだろう。最初にこやかにスタートした参加者達、回数が増すたびに各々の持久力が限界点に達し脱落していく。私の学区の参加者は会社のマラソン部に所属される方だが、100回を目前にアウトとなったが、沢山の拍手と賞賛受け、その達成感を私に伝えてくれた。私も嬉しかった。



しかし多くの参加者はそこまでの満足感を得られただろうか？この測定内容に不合理さを感じていないだろうか？

平成10年以降小中学校の体力測定とパッチテストと言われたスポーツ測定と一緒に、今の新体力測定となっている。私達の行ったものは、そこから単に50m走、ボール投げを省いて20歳から64歳に適用しているだけのものだ。それ以前は30歳未満と60歳未満で大きく項目が違ってまだ合理性があるように思えた。

最後に回収されてしまう測定用紙。携帯で慌てて用紙撮影する参加者を何人か見た。

測定結果も体力証も参加者に帰らない。頑張ってくれた参加者達に私たちは言葉で返礼するしかなかった。施行者として思うことの多い研修事業だった。

# 広報部 report

生平学区 原田 隆志

## NHK朝のラジオ体操、岡崎にきました。

6月26日日曜日の早朝6時30分、ラジオから聞こえる体操のお兄さんの声が、六名グラウンドに響きわたりました。ラジオから聞こえる声そのもの、当たり前ですが、妙に感動です。体操のお姉さんもおきれいな方で、手足の動きじゃあないとこを見ていた気がします。

岡崎市制100周年の記念事業としての開催となりました。梅雨の真っ最中とは思えない絶好の体操日和、朝日の当たる中、気持ちよく体操をしました。わがスポーツ推進委員の皆さんもご来場者に記念品を配布したり、ここでも活躍していただきました。ご苦労様でした。それにしてもラジオ体操第1第2を真剣にすると結構、疲れます。



## 体験レポート 根石学区物語

今回の体験レポートは根石学区です。市内では多分、ここだけだと思います。学区主催でのゴルフ大会、ゴルフできないものですから体験でなくレポートとなります。

7月24日の日曜日、額田カントリークラブ西コースに21パーティー81名のプレーヤーが集合しました。根石学区のスポーツ推進委員の後藤さんも親子2代、なかには親子3代での参加者も見えました。

昨年のチャンピオン鬼頭さんの始球式でスタート、一般の部、女性の部、70歳以上のシニアの部、80歳以上のグランドシニアの部で和気あいあいなプレーが繰り広げられました。それにしても学区でのゴルフ大会、企画主催される方々のご尽力にビックリします。



# スポーツ大会のご案内

## 第63回 岡崎市民体育祭

平成28年10月9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17回 岡崎市スローピッチソフトボール交歓会

平成28年11月6日(日) 雨天中止

岡崎中央総合公園球技場



## 第31回 学区交歓ソフトミニバレーボール大会

平成29年2月12日(日)

岡崎中央総合公園総合体育館



