

# スポーツ推進だより

令和元年12月 No.135



上段：第2回全体研修会 (01.9.21)

下段：「ライフステージに応じた運動プログラム」 (01.10.5)

## スポーツ推進だより 目次

愛知県スポーツ推進委員研修会 .....	2
スポーツ推進委員 第2回全体研修会 .....	3
「ライフステージに応じた運動プログラム」伝達講習会 .....	4
ブロック研修会 .....	5
Area report (常磐南学区) .....	6
Area report (山中学区) .....	7
広報部report (大樹寺学区運動会) .....	8

# 令和元年度 愛知県スポーツ推進委員研修会

常磐学区 赤井 達也



9月7日（土）江南市民文化会館にて、「愛知県スポーツ推進委員研修会」が開催され、岡崎市からは24名が参加しました。本研修会の目的は、県内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です。

最初に、スポーツ推進委員を20年、10年務められた方々の表彰が行われ、岡崎市からは、岡崎学区の梅村さん、広幡学区の松井さん、矢作南学区の伊藤さんが10年表彰を受けられました。おめでとうございます。今後も許す限り学区での活躍、後進の指導をよろしくお願い致します。

続いて、名古屋市熱田区と北名古屋市の実践発表が行われました。熱田区は「なごやかウォーキング」の事例について発表しました。名古屋市教育委員会主導で平成18年から開催されている本活動ですが、実施結果を毎年分析し、歩くコースやグループ編成の見直し、係員による案内方法を変更するなど改善に努めているとのことでした。だれもが楽しく安全に歩けるように、参加者の立場に立って取り組んでいることがよく理解できました。

北名古屋市は「つなげよう コミュニティの和」と題し、地域社会と協力したスポーツの推進について発表しました。具体的には、総合型地域スポーツクラブとタッグを組んで実施しているボウリング大会やスポーツ玉入れ大会、小中学校と連携した学校と地域との合同運動会、高校と連携した子ども水中くらぶなどの取り組みを挙げていました。

発表後に行われた研究協議では、熱田区、北名古屋市の取り組みに対し、様々な質問が行われ、関心の高さがうかがわれました。私自身、それぞれの特色を生かした取り組みや地域社会との連携を通じて、スポーツ振興に大きく貢献していることに感銘を受けました。

最後には、リーダー養成講習会の内容について、愛知県代表として参加した新城市の委員から展開がありました。講義「地域におけるスポーツの推進」では、スポーツ実施率向上のための手立てとして、①子ども・若者、②ビジネスパーソン、③高齢者、④女性、⑤障害者それぞれに対する取り組み施策についての説明があったとのことでした。一律ではなく、属性に応じた手立ても必要なことがわかりました。

本研修会に参加し、スポーツを推進する上での様々な手法や考え方について学ぶことができました。併せて、スポーツ推進委員の活動を通して、地域に少しでも貢献できたらという意識の醸成にも繋がりました。



# 第2回 全体研修会

六ツ美南部学区 西田 一彦

9月21日(土)岡崎市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。今回の研修種目は「キンボール」、「クロリティー」、「ナンバーカップ」の3種目でした。私も含め初めて経験する方も多く、皆さん興味深く楽しく研修会に参加されていました。



## ■ キンボール

この競技は1.22mの大きなゴムボールを使い、1チーム4名、3チームで行います。それぞれのチームのカラーを示すビブス(ピンク、ブラック、グレー)を着用します。まず、チームの代表者がジャンケンでヒット権(攻撃)を決め、残りの2チームはレシーブ(守備)に付きます。攻撃するチームは3名が三角形を作るようにボールの下に入り、片膝を床に付け頭を下げて、腕を頭上に伸ばしボールを支えます。残りの1人の「オムニキン」という掛け声の後、レシーブチームの色を言ってからボールを手でヒットします。色を指名されたチームは、ボールが床に落ちる前にレシーブをします。レシーブをしたチームはボールの下に3名が入りセットの体勢を取り、ヒット権を交代します。掛け声を言い終わらないままヒットしてしまう反則や、レシーブの体勢が不十分といったファールが多くありました。研修会では1ピリオド5分で行いましたが、とてもハードで汗だくになりボールを追いかけていました。楽しい競技でしたが、スポレクハンドブックを見直していたら、1ピリオド15分の3セットマッチということを知りとてもハードな競技だと感じました。

## ■ クロリティー

スポーツ輪投げことクロリティーは子供から高齢者まで楽しめる競技です。リングをボードに投げて得点を競いますが、普通の輪投げと違い得点している相手のリングを無効にしたり、味方のリングを有利にすることが出来る戦略性のある輪投げでした。5m・7mの距離で行いましたが、7mの距離になると格段に難易度が上がり、誰も得点出来ないという珍事にありました(笑)が、10点のエリアに投げることが出来た時の快感はたまりませんでした。スポーツの得意でない方でもすぐ出来る競技なので、学区でも取り組んでみたいと思いました。



## ■ ナンバーカップ

カップとはスウェーデン語で「薪」を意味しています。カップに番号を記しカントスピナと呼ばれる木製の棒を下投げで投げ、3.4m先にある12本のピンを倒す競技です。3人1組で行いますが、単純に得点を重ねれば良いのではなく50点を超過しまうと25点へ戻るルールがあります。倒れたカップが複数の場合はその本数が得点になりますが、1本だけの場合はそのカップに記された番号が得点になります。また、3人連続でカップに当てられなかった場合はゲーム終了となってしまいます。最後の1投で50点になるか、50点を越えてしまうかハラハラなゲーム展開が魅力的な種目でした。



3種目とも初めて体験する種目でしたが、とても楽しく研修することができました。今回の研修を学区に持ち帰り、水平展開することでスポーツの振興に貢献していきたいと改めて感じた有意義な研修会でした。

# 「ライフステージに応じた運動プログラム」 伝達講習会に参加して

大樹寺学区 門田 郁子

10月5日（土）愛知県スポーツ会館にて、「ライフステージに応じた運動プログラム」伝達講習会に参加しました。

最初の講習は高齢者編です。東海学園大学スポーツ健康科学部客員教授 島岡 清氏による講演で、超高齢社会の現状、要介護認定者が多く住む自治体は財政が悪化するという現実問題をお話しになりました。そういった意味では、要介護にならないという事は、大きな社会貢献になるのです。

要介護となる主な原因第1位が認知症です。そして、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくいというデータがあります。認知症予防に最も効果があるのは運動をする事。さらに、筋肉を鍛えることで認知機能が向上する可能性があるそうです。

鍛えたい筋肉の大腰筋・大腿四頭筋も残念ながら30歳くらいから徐々に衰えていきますが、筋肉はいつくになっても、鍛えればある程度は付くそうです。

そして、高齢者にお勧めの、ウォーキングと自重を利用した筋トレ、椅子に座って行うトレーニングについて簡単な説明がありました。道具や施設などを利用しなくても、自分のペースで出来る運動をコツコツとやって行く事で、筋肉量を増やし認知症予防をする事が介護予防につながるということです。

講演の後、2人1組になりバランスボールやボールを使った運動を実践しました。高齢者の健康づくりは、運動以外にも趣味や地域の活動に積極的に参加することが介護予防に効果があるそうです。

休憩を挟み、次の講習は成年編で、中京大学スポーツ科学部教授 渡邊 丈眞氏の講演がありました。

家事をしながら、或いは仕事をしながらできる「ながら運動」についてと、筋肉の量を増やす・高めることの重要性、運動器強化のための筋力トレーニングのお話をされました。



また、筋肉トレーニングを行う時に、正しい筋肉の動きを意識して、正しい姿勢でトレーニングを行うことの重要さもお話しくださいました。

その後、遊びの中で出来る非日常の動きのトレーニングを、アシスタントの大学院生と実践しました。

成人編の講習ではありましたが、教授は今の子ども達の今後を心配されていました。部活動が殆ど無くなり、水たまりも無い綺麗に整った環境の中では、非日常の動きを経験できない子どもが多い。思春期に入る前の、動きが特に発達する時期に、色々な経験をさせてやる事が大人の使命なのではないかと。それは、わたしも共感しました。

# 六ツ美ブロック研修会

六ツ美南部学区 西田 一彦

10月27日（日）六ツ美南部小学校にて、六ツ美ブロック研修会が開催されました。小学生から70歳代までの幅広い年齢層の参加者86名が気持ちの良い汗を流しました。今回の研修種目は「ファミリーバドミントン」、「クオリティー」、「ペタンク」でした。

どの種目も初めて体験する方が多い競技でしたが、皆さんとても楽しそうにプレーしていました。特にファミリーバドミントンは来年度から学区交歓の行事になることもあり、まず体験してもらいその楽しさとルールを習得してもらえればと思い研修会を企画しました。

## ファミリーバドミントン Family Badminton

短いラケットにスポンジ付きのシャトル。普通のバドミントンと違い力を入れて打っても飛ばないシャトルに、苦勞する参加者が多く珍プレー（笑）も多く見られました。シャトルの感覚に慣れてくるとラリーが続くようになり、試合さながらの白熱したゲーム展開になっていきました。打点より低い高さに打ち込むことが出来ない打ち込み禁止ルールや、後衛の選手がサービスラインを越えてプレーしてしまうラインクロスはこの種目ならではのファールルールを学びながら、歓声を挙げながら笑顔でプレーしていた姿がとても楽しそうでした。



## クオリティー Quority

Quorits（輪投げ）とSporty（活動的）を合わせた造語から名付けられた、スポーツ輪投げことQULORITY（クオリティー）。センターポールの10点を狙ってリングを投げる参加者はとても楽しそうでした。得点についての説明で、得点ボードのポールにリングが重なった場合、リングが上にあるチームの得点になり下のチームの得点は無効になることが分かったと、「えー！」と期待通りのリアクション。その反応に研修部の方も楽しそうにルール説明をしていました。

## ペタンク Petanque

鉄の球を目標球（ビュット）に向かって投げる。この競技では3年前より六ツ美中部学区との交流大会を開催しており、経験者も数名いました。優勢になったチームの投げたボールがビュットに当たり劣勢だったチームの勝利となる展開もあり、参加者はこのゲームの面白さに「楽しい」と声を挙げてプレーしていました。運動場で行うため雨天の場合は中止の可能性もあり、数日前より天気予報を気にしながら過ごしていました。無事開催出来て良かったと思います。



3種目とも老若男女問わずに楽しめる生涯スポーツを紹介できたのではないかと思います。「またやりたい」「楽しかった」と閉講式後に言葉を掛けてもらいとても嬉しい気持ちになりました。最後になりましたが、運営をサポートして頂いた研修部をはじめ、スポーツ推進委員の皆様にご挨拶を申し上げます。お疲れ様でした。



# AREA REPORT

## 学区紹介

倉橋 伸行

### 小さな町から活気を届ける

常盤南学区は4町からなる岡崎市の北部に位置した自然豊かな小さな地区です。「少子高齢化」「人口の減少」が進む中、2010年頃より「エコロタウンときわ南」の大規模住宅街の誘致によって年々人口が増えてきており、学区に活気が戻ってきております。現在では、学区の子どもから大人まで幅広く、多くの方々が、小学校の運動場や体育館、子供の家、エコロタウンのグラウンドを利用し、ソフトボール、フットベースボール、グラウンド・ゴルフ、バレーボール、卓球などのスポーツを楽しまれております。人口が少ない利点を生かし小学校、社教委員会と学区が一体になって地域のすべての人が参加できるスポーツ行事、文化行事を年間をとおして企画、運営しています。5月の学区大運動会では小学生に加え、各種団体、町別対抗の競技があり、学区に住むすべての人が参加出来る運動会になっています。日頃の成果を発揮する人、運動不足を実感する人など様々な光景が見られ自然と笑顔に包まれていくため、勝ち負けなど関係なく楽しむことが出来ています。6月の学区球技大会では、昨年まではスローピッチソフトボール、ソフトミニバレー、グラウンド・ゴルフと各種、球技を行ってきましたが、本年は趣向を変えグラウンド・ゴルフのみとしました。老若男女問わず互いの交流を深めあうことを目的に行う予定でしたが、雨天のため中止となりとても残念に思います。また、本学区の「こども会」活動の特徴として、学区のほぼ全員の小学生が加入しておりソフトボール、フットベースボールの練習をしております。すでに30年以上も続く伝統となっており、こうして子供のころからスポーツに触れることによって将来への基盤となり、小さな町でもスポーツが盛んに行われていくのだと思います。今ではたくさんのニュースポーツがあります。学区の皆さんにもっと知ってもらい、楽しんでいただける機会を増やせていけたらと考えています。様々なスポーツを通して学区の皆さんが絆を深められ、そして健康増進につながり、ますます元気な常盤南学区になってくれることこそが、本来目指しているスポーツの目的なのではないかと思えます。





# AREA REPORT

## 学区紹介

菊地 圭美

### スポーツを通して、えがおいっぱい!

#### 山中学区スポーツ行事

- 4月 レクリエーションスポーツ大会  
(ファミリーバドミントン)
- 5月 学区ふれあい大運動会
- 7月 子ども会球技大会
- 9月 球技大会  
(ソフトミニバレー&スローピッチソフトボール)
- 10月 市民体育祭
- 11月 学区ファミリースポーツ大会  
(グラウンド・ゴルフ)  
球技大会 (インディアカ&キックベース)



山中学区は岡崎市の東部にあり、名前の通り山に囲まれた自然豊かな場所にあります。

学区民は決して多くはありませんが、子どもの家や体育館、グラウンドや広場などを利用して、卓球、インディアカ、バドミントン、バレーボール、グラウンド・ゴルフ、ラジオ体操など、多くの皆さんがスポーツを楽しまれており、とても活気があります。

スポーツ行事でご紹介したいのは、毎年11月に開催される「3世代交流グラウンド・ゴルフ大会」です。地域の祖父母世代・父母世代・子どもたちの3世代がそろって、当日その場でチーム編成をし、和気あいあいとしたムードの中で秋の一日を楽しみます。祖父母世代の中にはグラウンド・ゴルフに長けた方も多く、的確なアドバイスをいただきながら全8コースを進んでいきます。

各順位によって景品も用意され、昨年は20名の方がホールインワン賞を獲得されました！終わるころには世代を超えてすっかり仲良しになり、その後のお付き合いへとつながっていくとてもよい機会となっています。

わたしは今年度より推進委員を拝命し、講習会ではさまざまなニュースポーツを学ぶことができ、まさに目からうろこ状態でとてもいい刺激を受けさせていただいています。(お気に入りナンバークップとキンボールです♪)

学区にはまだまだスポーツに縁遠い方もいらっしゃいますので、より多くの方にこんな楽しいスポーツがあるんだよ！ということを発信できるよう努めていきたいと思っています。

大樹寺学区スポーツ推進委員 高橋 建一



岩津地区は岡崎市の北部に位置し、奥殿学区、細川学区、恵田学区、岩津学区、大門学区及び大樹寺学区の六つの小学校区から構成され、人口が約47,000人、大樹寺を始めとした岩津天満宮や真福寺など岡崎市を代表する歴史遺産、観光スポットのある地区です。

さて、令和元年8月25日（日）花園グラウンドと新香山中学校グラウンドにて、「第16回岩津地区スローピッチソフトボール大会」が、最高気温32度、暑さ指数28度の晴天のなか、細川学区、大門学区及び大樹寺学区は学区内の予選を勝ち抜いた町区のチーム、また、奥殿学区、恵田学区及び岩津学区は学区より選抜チームが参加し開催されました。

開会式では、一番くじを引いた細川学区が選手宣誓を行い、総代会長の始球式で試合開始され、試合中はどのチームも練習の成果を発揮し、真剣ながら和気あいあいと交流を楽しみながら優勝を目指してプレーしました。

予選はリーグ戦形式で行われ、事前に行った抽選会のくじ引きで3チームずつAブロックとBブロックに分かれて、各ブロック1位通過したチームが決勝戦を行った。予選をAブロックとBブロック共に2勝0敗で勝ち進んだ奥殿学区と岩津学区との対決となり熱戦の末、奥殿学区が2年ぶりに栄冠を手に入れました。なお、優勝した奥殿学区は11月3日（日）岡崎中央総合公園球技場で競技の見直しにより最後の開催となる第20回岡崎市スローピッチソフトボール交歓会へ岩津地区を代表して出場します。

近年の記録的な猛暑や熱中症への対策として、例年より開始時間を1時間早く変更し、お昼過ぎには全ての試合が終了した。ライン引きなどの会場準備、試合中の審判へのお茶出し、試合終了後のグラウンド整備などの片付けはスポーツ推進委員で行い、各試合の主審や塁審は各チームから出し合って行った。

岩津地区では、スローピッチソフトボール大会のほか11月に花園グラウンドで96名参加し16ホールを個人戦で争うグラウンド・ゴルフ大会、また、2月に花園体育館と新香山中学校体育館で男子6チーム、女子16チームの220名が参加するソフトミニバレーボール大会を予定しており、学区を越えた交流を行っています。



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>

古紙パルプ配合再生紙使用