

スポーツ推進だより



も

役員・各部長あいさつ 2

く

令和6年度岡崎市スポーツ推進委員辞令交付式及び連絡協議会総会 3

じ

令和6年度スポーツ推進委員紹介マップ 4～5

大平ブロック研修会（体力テスト） 6～7

こちら広報・事業部 8

役員・各部長あいさつ



会 長 杉山まゆみ

今期（令和5・6年）会長を務めさせていただいております連尺学区の杉山です。よろしくお願いいたします。今年度は9名の新任委員を迎え各部会での活動が始まっております。本協議会では令和4年度から障がい者スポーツ事業の取り組みを始めました。「ボッチャ・車椅子バスケットボール・ゴールボール・障がい者フライングディスク」等の体験をしまして共生社会について考える機会をいただいております。今後は先ず、スポーツを通して共生社会の実現を目標に活動して参ります。最後に、私共スポーツ推進委員はスポーツの好きな方も苦手な方も共にスポーツをお楽しみいただける機会を提供させていただけるよう推進して参ります。そして、市民の皆様にはスポーツ推進委員は地域スポーツ活動に欠かせない存在だとお認めいただけるよう応えて参りますので、ご協力をよろしくお願いいたします。



副会長 柴田 成夫

この度、24年度スポーツ推進委員連絡協議会総会において、引き続き副会長を務めさせていただきます夏山学区の柴田成夫です。スポーツ推進委員は今年で21年目を迎えます。昨年と同様に杉山会長を始めとする役員はもとより、理事・事務局、そしてスポーツ推進委員の皆様と共に楽しく地元地域への生涯スポーツの普及など、一生懸命に取り組んで行きますので、どうぞよろしくお願いいたします。



理事長 天野 博之

今年度も岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会の理事長を務めさせていただきます。秦梨学区の天野博之です。スポーツ推進委員になって20年目になります。新人のつもりで頑張りたいと思います。レクリエーションスポーツ、障がい者スポーツを学区の皆様、市民の皆様とコミュニケーションを取りながら楽しく運動ができるように活動をしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



監 事 戸松 裕

今年も引き続き監事を務めさせていただきます美合学区戸松です。昨年より準備してきた障がい者スポーツを取り入れた西三河地区スポーツ推進委員実技研修会、スポーツフェスティバル、ファミリーバドミントン大会等のスポーツ推進委員の事業、岡崎マラソン等のスタッフボランティア参加を通じて、スポーツ推進委員の資質向上、スポーツの振興に努力していきたいと思っておりますので、皆様のご協力よろしくお願いいたします。



事業部長 甲斐 誠

令和6年度も事業部長を務めさせていただきます、大門学区甲斐です。昨年度は事業の活動にご協力、ご尽力いただきありがとうございました。特に学区交歓ソフトミニバレーボール大会では審判講習会などの事前準備が多く、事業部のメンバーには多大な負荷をお掛けした事と思います。当日は大きなトラブルもなく市民の皆様楽しんでもらい開催を終えた事は大変嬉しく思います。今年度は事業部が主体となる事業は少ないですが、岡崎市のスポーツ事業はコロナ禍前と同等のボリュームで計画されている事は周知の事と思います。事業部としても一丸となってスポーツ事業を邁進し、スポーツを通して市民の皆様の健康促進に繋げていければと考えておりますので、是非ともご参加いただき、岡崎市のスポーツ事業を盛り上げて行きます。



副会長 重森 誠一

前年度に引き続き、岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会の副会長を務めさせていただくことになりました。北野学区の重森です。よろしくお願いいたします。6月に岡崎市で実施した西三河地区スポーツ推進委員実技研修会では、推進委員の皆様にはいろいろご協力いただきました。今後も全員で力を合わせイベントを成功させたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。さらに今年度の事業も皆様と共に楽しく進めていけたらと思います、まだまだ未熟ではありますが一生懸命頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



副会長 近藤 直樹

今年度より、岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会の副会長を務めさせていただく大樹寺学区の近藤です。どうぞよろしくお願いいたします。今年はオリンピック・パラリンピックが開催され、皆様のスポーツに関する興味が高まっていると思います。その様な方々がスポーツを始めるきっかけとなるような地域に密着した活動を目指して皆様と楽しく活動したいと思っておりますのでご協力をお願いします。



会 計 西郷 員代

昨年に引き続き会計を務めさせていただきます。六ツ美南部学区の西郷です。今年はパリオリンピック、パラリンピックが開催されいろいろな方がスポーツに興味を持つきっかけになると思います。今までスポーツから遠ざかっていた方、子どもから高齢者誰でも参加してもらえるようなニュースポーツの体験など地域で活動していければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



監 事 小坂 貴志

今年度より、岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会の監事を務めさせていただくことになりました。竜谷学区の小坂です。どうぞよろしくお願いいたします。コロナウイルスも5類に移行して1年経ちましたが、皆様のスポーツへの関わり方にも変化した1年だったと思います。スポーツを通じて、「みんなが笑顔になれる」そのための地域へのスポーツの推進やスポーツの楽しさを感じていただけるように、少しでも充実した活動になるように微力ながら、頑張ります。よろしくお願いいたします。



研修部長 畔柳 稔

昨年に引き続き、研修部長を務めさせていただきます本宿学区の畔柳です。今年もよろしくお願いいたします。コロナで活動を大幅に制限され、そのまま活動中止のイベントも、少なからずあるかと思いますが、何とか形や方法を変えリスタート出来るといいですね。そんな時こそ、我々スポーツ推進委員が先頭に立ち、モルック・ファミリーバドミントンなど、だれもが気軽に楽しめるニュースポーツを起点に、イベントを復活させていきましょう。

辞令交付式及び連絡協議会総会



4月4日(木)岡崎市福祉会館において、「令和6年度 岡崎市スポーツ推進委員辞令交付式」及び「令和6年度 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会総会」が開催されました。

今年度は、8学区9名の方が新たにスポーツ推進委員となります。辞令交付式では、代表として上地学区永谷勇樹さんが辞令を受領しました。

昨年度から引き続きスポーツ推進委員を務めている方とともに、今後は、学区でスポーツ振興に関する企画や運営に携わっていただきます。より多くの方々にスポーツの楽しさを知っていただけるよう、今年度もスポーツ推進委員の活動を充実させていきます。



引き続き行われた総会では、以下の議題について議事・採決を執り行い、すべての議案が承認されました。



- ◎ 令和5年度 事業報告
- ◎ 令和5年度 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会決算報告
- ◎ 令和6年度 役員改選
- ◎ 令和6年度 事業計画（案）
- ◎ 令和6年度 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会予算（案）

心身ともに健康で豊かな生活の実現には、市民、地域、行政が連携し合い、スポーツの推進を図っていくことが不可欠となります。そして、地域のスポーツ振興を支えるスポーツ推進委員のさらなる活躍が期待されています。そのような中で、今回の総会はスポーツ推進委員としての士気を高めるものとなりました。



令和6年度 岡崎市スポーツ推進委員

新=新任

中央第1ブロック

		
近藤 寛子	服部 秀俊	西森 久雄
梅園学区		

		
倉地 祐二	堀場由美子	倉橋 剛志
根石学区		

		
岩月 史佳	笹山 敦	伊藤いず美
六名学区		

		
堀 貴之	吉雄 則子	大竹 巨秀
三島学区		

		
山崎 真紀	小嶋 早苗	高野 敏文
電美丘学区		

		
杉山まゆみ	鈴木 紀勝	鈴木 克典
連尺学区		

		
徳富 稔	加藤 祐史	渡辺 恵
広幡学区		

矢作ブロック

		
松本 佳子	篠田 和城	今津 義彦
矢作東学区		

		
石川 貴洋	伊藤 英樹	太田 佐知子
矢作北学区		

	
江 濱 崇	平林 良浩
矢作西学区	

		
森下 洋輔	下村 さつき	小林 康浩
矢作南学区		

		
澤田 周克	重森 誠一	松尾 春美
北野学区		

	
野村 啓一	太田 忠幸
六ツ美中部学区	

		
佐藤 義美	高木 光子	廣重 勝利
六ツ美北部学区		

		
照井 健二	西郷 員代	西田 一彦
六ツ美南部学区		

		
狩野 えり子	山田 秀司	犬丸 勝徳
六ツ美西部学区		

六ツ美ブロック

		
成瀬 啓亮	服部 将義	加納 しのぶ
羽根学区		

		
杉浦 修	梅村 順子	鈴木 孝幸
岡崎学区		

		
岡田 和男	藪田 宏紀	井上 奈々江
福岡学区		

	
中山 許	山下 秀一
城南学区	

		
田中 貴彦	荒木 利枝	永谷 勇樹
上地学区		

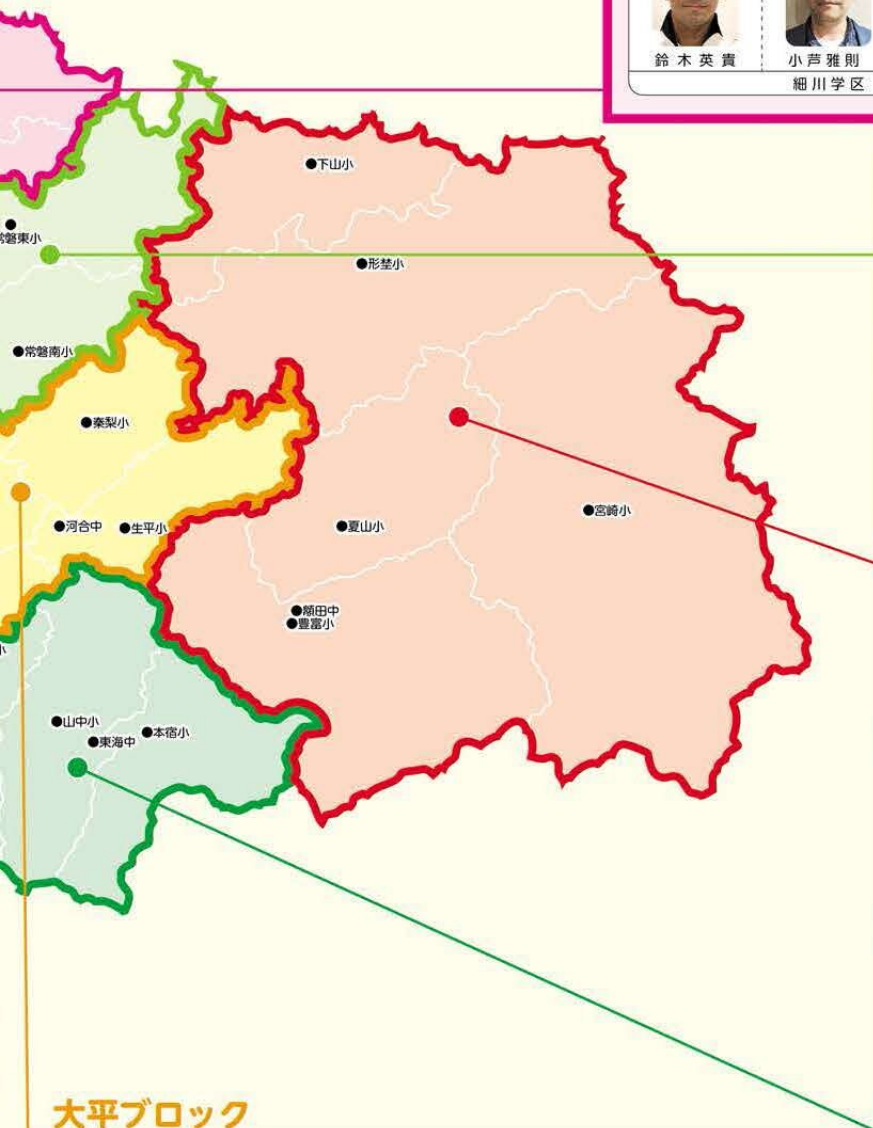
		
横山 信也	山本 真広	西山 恵子
小豆坂学区		

岡崎ブロック



 山本 幸正	 鈴木 克祥	 野本小百合
井田学区		
 安井 孝一	 木村 康平	
愛宕学区		

中央第2ブロック



大平ブロック

 稲葉 雅知	 早川 晴子	 佐藤 龍也	 美並 健人	 善如寺多恵	 北村 裕直
男川学区			緑丘学区		
 戸松 裕	 本多 達郎	 蒲野 昌志	 天野 博之	 杉田 至	 近藤 聖
美合学区		秦梨学区		生平学区	

岩津ブロック

 岡田 一也	 中原 浩善	 吉川 英治	 坪 太二
恵田学区		岩津学区	
 勝上 仁	 伊藤 豊	 近藤 直樹	 伊藤 栄二
奥殿学区		大樹寺学区	
 鈴木 英貴	 小芦 雅則	 小西 美佳	 甲斐 誠
細川学区		 堀口 晃司	 島田 加代子
		大門学区	

 安藤 徳明	 杉本 武士	 平松 尚也	 有田 裕之
常盤南学区		常盤学区	
 大山 貴子	 伊藤 大輔		
常盤東学区			

常盤ブロック

 浅井 正巳	 村上 伸一	 川田 耕太郎	 酒井 孝彰
豊富学区		形基学区	
 柴田 成夫	 松村 大輔	 高橋 蒼	 渡辺 昭典
夏山学区		下山学区	
 山口 晴己	 篠田 元紀		
宮崎学区			

額田ブロック

東部ブロック

 小坂 貴志	 高木 利行	 高橋 美雪	 柴田 康幸
電谷学区		山中学区	
 小野 まゆみ	 柴田 欽央	 林 康平	 畔柳 稔
藤川学区		本宿学区	

大平ブロック研修会(体力テスト)

6月9日(日)に岡崎市立美合小学校で開催された大平ブロック研修会は、大平ブロック各学区からたくさんの方に参加していただきました。

今年度はブロック研修会で体力テストを実施しました。

体力テストは、10～60代男女の年齢別運動能力調査データの収集、参加者皆様の自己体力結果と平均体力との比較、運動能力向上に向けた方策に役立てることを目的としています。

内容は握力測定・上体起こし・長座位前屈・反復横とび・立ち幅とび・20mシャトルラン、65歳以上では障害物歩行・開眼片足立ち・6分間歩行の9種目が行われました。

握力測定は、両方の握力を測定し、片方ずつの平均を出すものでした。

参加者の感想ですが、思ったより握力が低下して肩を落とす人も中にはいました。

上体起こしとは、あお向けで寝た状態から上体を起こし、またあお向けになり上体を起こすということをくり返す、いわゆる腹筋運動です。30秒間で何回上体を起こすことができるかを測ることにより、腹筋の力強さとねばり強さがわかります。

参加者は上体起こしが1番キツイと本音が出ました。後日、筋肉痛になりましたと笑いながら話していました。



長座位前屈の測定は、長座位から上半身を前屈させ、腰部から大腿部にかけての筋群（大腿二頭筋・大臀筋）の柔軟性を評価することを目的としています。腰痛などの障害予防にもなるようです。



反復横とびは、全身を使った側方への反復運動の素早さにより、敏捷性を測定する項目です。敏捷性とは、全身または四肢など、身体の一部を素早く動かすことによって、身体的位置移動や運動方向の変換を行うための能力であり、運動制御に関与するものです。



立ち幅とびは「瞬発力」や「跳躍力」を測る目安とされている運動です。着地の際のバランス、反動をつける際の柔軟性、手足のタイミングを合わせるなど様々な能力が関係しています。立ち幅とびが上手に跳べると運動能力が高いと言えますので、ご家庭や保育園で気軽に行うことができる体力測定として立ち幅とびはおすすめです。



20mシャトルランで、全身持久性を調べることができます。この能力が高いと一定の強度の運動や作業を長く続けることができ、一定時間にあらわれる疲労度も小さくなります。また、より高い強度で一定時間の仕事をすることもできます。

レベル5の34回あたりから遅れる人が出始め、80回、90回、レベル12の115回まで走り続けた参加者もいました。女性の方が頑張っていました。

65歳以上では6個の障害物をまたいで10mの歩行の速さを計測する障害物歩行・片足立ちの持続時間を計測する開眼片足立ち・6分間よい姿勢で歩く距離を測る6分間歩行もしっかりと測定していました。

6月9日(日) 岡崎市立美合小学校体育館

男川学区 稲葉 雅知・秦梨学区 蒲野 昌志

よい結果を出すために真剣に取り組む方、笑顔で楽しみながら取り組む方、あちこちで応援する声や笑い声も聞こえてとても和んだ雰囲気の中で体力テストをされていました。

この体力テストで、ご自身の運動能力と体力が現状どの程度なのか知ることができます。測定結果を点数化して年齢に応じたA～Eの5段階で評価されます。

参加いただいた方からは「思うように体が動かず体力の低下を実感…」、「自分の運動能力を再確認でき、実年齢より若い評価だったので嬉しい!」、「何より体を動かすことが楽しかったー!」と皆様笑顔でいろいろな感想をいただきました。ありがとうございました。

運動して汗をかくことで体調が改善されたり、持久力がつくことで疲れにくくなります。また、意欲や集中力もあがるので行動パフォーマンスもアップすると思います。

体力の低下を感じている方や運動不足を感じている方は隙間時間などを利用して、スポーツやウォーキングなどしてみてもはどうでしょうか。きっといいパフォーマンスにつながると思いますよ。

今回大平ブロック研修会に各学区併せて100名近く参加していただきました。参加していただいた各学区の皆様ありがとうございました。



こちら広報・事業部

広報・事業部では主に、

- 広報誌の発行に関すること
- スポーツ推進委員の活動に関する記録及び情報並びに資料の収集を行うこと

これまでと同様に「スポーツ推進だより」等を通じて市民の皆様へ情報の発信をしていくと同時に、活動の場を広げ、これまで以上に岡崎市のスポーツ推進に尽力していきます。

広報・事業部長より



令和5年度に引き続き広報・事業部長を務めます六ツ美北部学区の佐藤と申します。各学区市民の皆様、スポーツ活動の回復は順調に進んでいるでしょうか？岡崎市事業については順調に回復の兆しが見え、昨年もスポーツフェスティバルと学区交歓ソフトミニバレーボール大会を盛大に開催しました。広報誌「スポーツ推進だより」も一部刷新され市民の皆様へより一層スポーツの楽しさと各地域の親睦をお伝えすることが出来ました。今年度も引き続き市民の皆様へ「自ら積極的に参加していただける」広報を心掛けていきたいと思っています。

残り任期1年間ですが何卒宜しくお願いします。

六ツ美北部学区 佐藤 義美

広報・事業部員一言



前年度に引き続き副部長を務めさせていただくことになりました藤川学区の小野です。スポーツ推進委員は4年目です。研修会等にこれまで以上に積極的に参加してコミュニケーションを深め、岡崎市の多くの皆様にスポーツの楽しさを伝えていきたいと思っています。またスポーツを通して心も体も健康になれるような情報を発信していけたらと思います。

副部長 藤川学区 小野まゆみ



愛宕学区の木村康平です。スポーツ推進委員3年目です。本年度も広報・事業部として、昨年はドキドキとワクワク！今年はハラハラとウキウキが一緒になっています。

自分の経験を生かせるように、またスポーツ推進委員をPR出来るように協力して活動していきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

愛宕学区 木村 康平



生平学区の杉田至です。一般目線でも分かりやすい！楽しそう！など興味を持てる様な記事を作れたらなと思います。

1年間宜しくお願いします。

生平学区 杉田 至



広報部員として、市民の皆様へ活動内容を伝える事でスポーツや体を動かす事がより市民の身近な存在となるように微力ながら尽力したいと思います。よろしくおしいたします。

形埜学区 酒井 孝彰



今年度よりスポーツ推進委員となりました、大門学区堀口と申します。スポーツの魅力をお伝えしつつ、皆様のサポートができればと思います。よろしくおしいたします。

新任 大門学区 堀口 晃司



スポーツ推進委員は2年目になります。一生懸命頑張ります。よろしくおしいたします。

常磐南学区 杉本 武士



新任の成瀬です。嬉しいことに、昨年からスポーツイベントもコロナ禍以前の盛況さがみられるようになりました。私自身は恥ずかしながら委員になって初めて知るスポーツニュースもあり未熟な委員ではありますが、地域の皆様が楽しみながら健康的な生活を送れるよう、「読んで楽しい、参加したくなる」広報誌を目指して頑張ります。一緒に盛り上げていきましょう！

新任 羽根学区 成瀬 啓亮



昨年度に引き続き、広報担当として、岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会の活動内容を市民の皆様へ『スポーツ推進だより』を通じ、スポーツがより身近な存在に感じられるようわかりやすく情報発信していきたいと思っています。

六名学区 笹山 敦



自分でスポーツするのはあまり得意ではありませんが、どのスポーツも見るのと応援は大好きです。素人目線ながら、楽しくも熱い闘いの様子を皆様にお伝えできるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

新任 六ツ美西部学区 狩野えり子



地域のスポーツ活動をアピールし、読み応えのある記事を掲載していきます。昨年に引き続き精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

矢作東学区 今津 義彦

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・事業部

事務局 岡崎市社会文化部スポーツ振興課（TEL：23-6363）

H P <https://www.city.okazaki.lg.jp/1550/1556/281500/p021076.html>

