

令和6年12月

No.147

OKAZAKI COMMUNITY SPORTS MAGAZINE

スポーツ推進だより



も

西三河地区スポーツ推進委員実技研修会 2・3

く

令和6年度愛知県スポーツ推進委員研修会 4

じ

岡崎スポーツフェスティバル2024 5～7

六名学区 AreaReport 8

西三河地区スポーツ推進委員

六ツ美南部学区 照井 健二

6月22日(土)午後より岡崎市中央総合公園体育館、第一錬成道場にて西三河実技研修会が西三河10市町のスポーツ推進委員219名の参加をいただき盛大に開催されました。

研修会に先立ち、スポーツ推進委員継続年表彰が行われ、岡崎市では15年表彰は岡崎学区 梅村順子さんが、5年表彰は梅園学区 服部秀俊さん、男川学区 稲葉雅知さん、北野学区 松尾春美さん、下山学区 渡辺昭典さん、竜美丘学区 高野敏文さん、根石学区 倉地祐二さん、宮崎学区 篠田元紀さん、六ツ美北部学区 佐藤義美さん、六ツ美南部学区 照井健二さんが受賞されました。今後もスポーツの普及活動の推進をお願いしたいと思います。



今回の研修会は岡崎市が開催幹事として、運営側、実技体験側に分かれて参加しました。種目はニュースポーツであるソフトミニバレーボール、ファミリーバドミントン2種目と、外部講師を招いて障害者スポーツであるゴールボール、フライングディスクの2種目を紹介、ルール説明から実技体験を行いました。

実技体験の参加者は、市町に関係なくグループ編成され、ニュースポーツと障害者スポーツのいずれかを選択しました。最初は緊張気味でしたが、次第にルールの確認や各市町の行っているスポーツ活動などコミュニケーションが活発に行われていました。



ゴールボールは、1チーム3人の選手が、鈴の入ったボールを転がすように投げ合って、味方のゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて得点を競う競技です。岡崎盲学校の講師5名により説明いただきました。視野や視力の差を無くすためにアイシェード（目隠し）を着用するのですが、自分のポジションに行くまで四苦八苦、ボールの音を確認するのが精いっぱいな感じで、普段と違う新鮮な体験でした。

フライングディスクは、プラスチック製の円盤（ディスク）を投げて競うシンプルなスポーツです。あいち障害者フライングディスク協会3名の講師に説明いただきました。今回は5m離れた円のゴールに向かって投げ、何回通過したかを競う実技を行いました。まず投げ方のフォームを教わり、ほとんどの方が真直ぐに安定した投げ方が出来るようになり、実際の実技で円の内側を通過すると、チーム内でハイタッチが起こるなど楽しく体験出来た印象です。



今回の4種目は他市町のスポーツ推進委員さんに聞くと、初めて聞いた、体験したという方が多く、この研修を機会に他市町でも取り入れていただきたいと思います。

また、運営側のスポーツ推進委員さんにおいては、設営や判りやすいルール説明などご苦労様でした。

実技研修会

広幡学区 加藤 祐史

今年度は岡崎市が主管として、西三河9市町のスポーツ推進委員を岡崎市中心総合公園へ招いての開催となりました。実技研修会ということで、参加者には指導を受けつつ、実戦形式で技術やルールを学び、各地域でのスポーツの普及活動に役立てていただくことを目指しています。

今回は、4つの種目を用意しました。近年、世界大会で行われている様子がメディアで取り上げられるなど、国内でも注目が高まっているゴールボールとフライングディスクの2つは外部講師から専門的な指導を受けられるようにしました。ゴールボールは岡崎盲学校から、フライングディスクはあいち障害者フライングディスク協会からと、地域内から講師をお呼びできたことは、障害者スポーツの普及が進んでいることを示していると感じています。



障害者スポーツは講師の方にお任せをしつつ、岡崎市スポーツ推進委員は、ニュースポーツのソフトミニバレーボールとファミリーバドミントンの指導を行いました。この2つについて、岡崎市スポーツ推進委員は隔年で学区の代表が頂点を目指す学区交歓大会を開催しつつ普及に力を入れています。

ソフトミニバレーボールとファミリーバドミントンはルール説明のあと、グループ同士で試合を行いました。西三河10市町が集まる場のため、せっかくだからと市町を混ぜてグループを組みました。試合中に仲間と励ましあい、時々、慰めあいの言葉を交わす中で、参加者には市町を超えて交流いただくことができたと感じています。

今回の研修会は西三河地区の各市町より総勢219名のスポーツ推進委員が一堂に会して行われました。運営として携わったことで、多くの方にスポーツを教える技術を磨く機会になりました。また、短い時間でしたが実技体験を通じて交流を深めるとともに、競技への理解を一層深めることもできたと感じています。参加者と運営の双方にとって学びのある一日となりました。



愛知県スポーツ推進委員研修会



B



本宿学区 林 康平

令和6年度愛知県スポーツ推進委員研修会が9月7日(土)に大府市のメディアス体育館おおぶで開催されました。岡崎市からは31名が参加し、愛知県内では総勢692名の参加がありました。

本研修会の趣旨は、スポーツの普及推進に係る情報共有や実技指導法の研修を通して、スポーツ推進委員の資質の向上及び地域スポーツの一層の推進を図ることです。研修会は表彰式、伝達講習会、実技研修で構成され、最初に県勤続20年、10年の方々の表彰式が行われました。岡崎市からは夏山学区 柴田成夫さんが20年表彰、連尺学区 鈴木克典さんが10年表彰を受けました。おめでとうございます。今後もさらにご活躍していただきたいと思います。



伝達講習会では、東海市スポーツ推進委員の鈴木克彦さん、知多市スポーツ推進委員の森脇丈寛さんから3月に行われたスポーツ推進委員リーダー養成講習会の内容についてレポートがありました。養成講習会は全国のスポーツ推進委員の皆さんが一堂に集まり、2日間にわたって演習と講習を受け、意見交換等を通じて地域におけるスポーツ推進委員の存在意義、果たす役割について再認識されたとのことでした。印象的なエピソードとして、全国でもスポーツ推進委員の成り手が不足しており、とくに若手の成り手がないことで苦労しているとのこと。委員の活動を知ってもらうためにSNSを活用したPRを実践されている地域もあるとのことでした。知多地域でもSNSの活用を実施していることをご紹介します。

最後の実技研修では、ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）の実演、体験が行われました。講師の横山龍子氏、谷寺好美氏の指導のもと、参加者全員で体を動かしました。ACPとは遊びを通じて子どもたちに自然と運動してもらうためのプログラムで、普段あまりしない動きが楽しみながらできるように工夫されているのが特徴です。体を使ったちょっとした脳トレといった感じでしょうか。もちろん大人でも楽しめるようにできています。今回は数あるACPの中から全身を使ったじゃんけんや、言うこととやることを別々に行うゲームを紹介していただきました。参加者同士でコミュニケーションを取りながら頭と体を使う運動をすることで会場は大きな笑いに包まれていました。みんな童心に戻って楽しい時間を過ごすことができました。



岡崎スポーツフェスティバル2024

羽根学区 成瀬 啓亮、六ツ美西部学区 狩野えり子、形埜学区 酒井 孝彰

10月26日(土)に岡崎中央総合公園にて『岡崎スポーツフェスティバル2024』が開催されました。涼しく快適な気候で、曇天にも関わらず昨年を上回る盛り上がりを見せ、参加者たちの活気が公園全体に広がりました。今年は昨年よりも種目が増えたことで、多彩な競技を楽しむ人々の笑顔と声援が絶えず、大会全体が大いに賑わいました。

★ソフトミニバレーボール大会

大人気のソフトミニバレーボールがスポーツフェスティバルに帰ってきました。ゴム製ボール、4人制（セット途中で全員入れ替わり）、必ず3回で返すなどバレーボールと異なる点がありますが、逆に全員参加しやすいという利点があります。今回は混合チーム、女性チーム合わせて30チームに参加いただきましたが、各参加チームの練習の程が伺え、白熱した試合の連続です。応援、掛け声が飛び交い大いに盛り上がりしました。



★モルック大会

モルック競技では、8ブロックに分かれて総当たり戦が行われ、各試合で白熱したプレーが繰り広げられました。幅広い年代の参加者が一緒に楽しめるモルックは、大会を通じて老若男女問わず笑顔が絶えず、親しみやすい雰囲気の中で競技を楽しむ姿が印象的でした。初心者も経験者も互いに声を掛け合い、和気あいあいとした雰囲気に包まれていました。



★ポッチャ体験会

ポッチャ体験会も開催され、初心者にはスポーツ推進委員から丁寧な説明があり、安心して競技を体験することができました。ポッチャの楽しさに触れた参加者たちは、和やかな雰囲気の中でリラックスしてプレーを楽しみ、笑顔があふれる体験会となりました。



★スケートボード教室

オリンピックで日本人が大活躍したスケートボードも体験でき、転んでもすぐに立ち上がり、何度も挑戦する姿が印象的で、初めての人も徐々に自信をつけながら技に挑戦していました。



★アーチェリー体験会

アーチェリーの体験会が開催され、的の近くから矢を放つ貴重な体験をしました。的に矢が命中する際の音は想像以上に力強く、その瞬間、皆の顔には驚きと喜びが広がりました。



★「シーホース三河」バスケットボール教室

コーチから基本の動きを指導してもらい、参加者たちは楽しみながら技術を学ぶことができました。丁寧な説明と和やかな雰囲気の中で充実した時間を過ごしました。



★スプリント教室

コーチから、速く走るための身体の動かし方について、足の使い方や腕の振り方などを丁寧に指導されました。



★パラバレーボール（座位）教室

パラリンピック競技にもなっている座位でのバレーボールです。2026年の愛知・名古屋アジアパラ競技大会では岡崎市で実施予定にもなっています。初めてプレーする方が多い中で、当日は元パラリンピアン選手も混ざって指導してくださり、とても貴重な教室になりました。お尻を浮かせられないルールにより、移動もトスも手で行うため大忙し。慣れない座位でのプレーでしたが子どもも大人も一緒になって楽しんでいました。



★ストロングネーション／ボクシングエクササイズ教室

アメリカでも最先端のワークアウトであるストロングネーション、キックやパンチをつなげて行うボクシングエクササイズ。どちらもアップテンポの音楽と威勢の良い講師の掛け声に合わせて、キツそうながらも楽しそうにエクササイズをされていました。なかには2つの教室を掛け持ちする猛者もおられ、やり切った満足そうな顔でした。



★パルクール教室

フランス発祥の「走る・跳ぶ・登る」といった移動方法により心身を鍛える運動方法です。武道館に特設エリアが設置され、さながら子どもたちの遊び場ワンダーランドです。講師の方々の丁寧な指導でコツを掴むと、小学生たちの動きがあっという間に見違えました。子どもたちってみんな天才です。



★筋力トレーニング教室

自宅でも継続的に実施できる筋力トレーニング方法をレクチャーいただきました。「筋トレは正しいフォームでないと意味がない！」というのは著者の持論ですが、フォームの指導、意識する点、鍛えられる部分など、参加者の方々も新しい気づきを得られたかと思います。筋肉は裏切らない！



★フィットネスフラ教室

皆さんもご存じのフラダンス。世界一美しいと言われるハワイの伝統的なダンスです。今回は多目的練習室で鏡を見ながら、自分の動きをチェック。やっぱりダンスには鏡が大事です！代わりにスペースが小さくなったため、会場が狭く感じる程の大盛況。皆様音楽に合わせて優雅に踊っておられました。



★「三菱自動車岡崎硬式野球部」 野球教室

プロ野球選手を多数輩出する地元の誇る強豪チーム、三菱自動車岡崎硬式野球部が40名余りの小学生に熱心な実技指導を行いました。学年や野球の経験によりいくつかのグループに分かれ、キャッチボールに始まりバッティングや守備についての熱く丁寧な指導に、参加者は皆、真剣な表情と全力のプレーで応えていました。グラウンドの片隅にはストラックアウトゲームも準備され、ちびっ子も保護者の皆様と一緒に楽しめる会場となっていました。



★スポーツ鬼ごっこ教室

時間内に、相手のタッチをかくぐって敵陣の「宝」を多く獲得した方のチームが勝ちという、鬼ごっこを進化させた楽しいスポーツ。競技の指導はスポーツ鬼ごっこW杯第3位の強豪クラブチーム「Killer Whale」のメンバー達で、明るくキビキビした大きな声と動きで参加者の元気を引き出してくれました。大人も子どもも飛び入り参加も含めた総勢80名を超える参加者は6チームに分かれて試合形式で対戦、大きな歓声を上げながら楽しく汗を流しました。



★弓道教室・体験会

岡崎弓道会の高位有段者により、武道としての弓道の心構えに始まり、弓掛の挿し方、弓の引き方、矢の番え方等を順序立てて丁寧に、2時間しっかりと個別の指導が行われました。参加者は殆どが初心者でしたが、慣れない所作ばかりの緊張感の中にも、的を射抜いた時の喜びは格別で、清々しい表情が印象的でした。



★硬式テニス教室

学校の部活動ではなかなか学べない硬式テニスに、小学生と大人がコース別に分かれて熱心に取り組みました。参加者は全員初心者で、少人数のグループに分かれてラケットの持ち方に始まり、フォアハンド、バックハンドストロークの打ち方等、丁寧にみっちり1時間の指導を受けました。最後には大人対子どものストローク回数対決もあり、楽しく元気に充実した教室となりました。



★キッズダンス

保護者の皆様に注目されて始めは照れくさそうに体を動かしていた子ども達も、楽しい先生のトークと軽快な音楽に乗り、どんどん動きが大きくなって、いつの間にか夢中に踊っていました。体の中から湧き出てくる楽しい動きを元気に発揮しながら、ピタッと決めることも学びました。



★「FCマルヤス岡崎」 サッカー教室

JFL所属、地元の古豪FCマルヤス岡崎の選手による本格的な実技指導。参加者は園児から小学生でサッカー経験の程度に応じた数名ずつのグループ毎に、キックやドリブルの精度を上げる技術を教わり、ミニゲームで実践を学びました。オープン参加のキックターゲットにもサッカー未経験の子ども達も楽しく元気に参加しました。



★フィジカル運動教室&空手教室

すべてのスポーツに通じる身体各部の使い方を、軽快な音楽に合わせて楽しく学び、バランスよく身体能力を高めることができるフィジカル運動教室。地元で教室を構える生和会空手道の主要コーチ陣による指導で、空手の動きをふんだんに盛り込んだ動きにより、大人から子どもまで合わせて60名あまりの参加者がしっかりと汗を流しました。また最後に緊張感たっぷりの空手の型の披露もありました。



★オリエンテーリング

平坦な広場でチェックポイントを探す練習をしっかりとナビゲーションのコツをつかみ、いざ公園内のコースに出発。秋の自然を満喫しつつ、短時間走破をめざしての8カ所のチェックポイントを巡りました。



六名学区 AreaReport 「明るく・楽しく・元気よく」

六名学区 笹山 敦

六名学区は、岡崎市の南西部に位置し、矢作川沿いの豊かな自然と歴史ある街並みが特徴の地域です。古くからの集落であり、伝統的な建物や文化が今も残っていますが、翠の街やグリーンゲートレジデンスといった新しい街も形成され、若者から高齢者まで、幅広い世代が暮らしています。また、地域住民同士のつながりが強く、活発なコミュニティ活動も展開しています。

さて、皆様は、どのようなきっかけでスポーツやイベントを楽しんでいますか？

健康づくり、趣味、リフレッシュ、友達とのコミュニケーション、大会出場など、お一人おひとりの目的や目標は違うものの、スポーツやイベントを通じて楽しんでおられると思います。その思いを形とすべく、六名学区では老若男女が一緒に楽しめる「ファミリースポーツ大会」や「イベント」を開催しております。

六名学区のファミリースポーツ大会は六名学区社教体育部会が主催し、スポーツ推進委員が中心となり、各町内から選出された体育委員さんと合わせ約70名で企画・運営を行っています。なお、大会の開催に向けて、町内の回覧板以外に、六名小学校にも全面的にご協力をいただき、大会開催案内を実家庭に向けて配布いただいております。結果として各大会とも大盛況で、毎回参加された皆様より、「楽しかった！」「ありがとう！」という高評価をいただいております。中でも『モルック』が一番人気で、今年度は「室内用モルック」を購入し、今まで雨天中止としていた大会を、雨天でも多くの皆様に体験いただける場を提供しております。



そして六名学区といえば、学区民誰もが知っている『六名学区納涼夏祭り』というイベントが毎年開催されます。お祭りは毎年8月第二の土日曜日（2日間）にて行われ、学区の諸団体が企画・運営し、我々体育部会も「スーパーボールすくい」「千本引き」「輪投げ」といった夜店を担当し、子ども達の憩いの場を提供しています。また、今年度は、グレート家康公「葵」武將隊が祭りを盛り上げ、最終日には、『大抽選会』で締めくくり。

このように、スポーツ・イベント行事はコミュニケーションが図れる場でもあり、自身もリフレッシュを図ることが出来ます。これからも、六名学区の皆様が楽しめるファミリースポーツ大会・イベントを企画し、健康で笑顔あふれる学区にしていきたいと思います。

年間行事

- 5月 体育委員全体研修会
- 6月 第1回学区ファミリースポーツ大会（モルック）
- 8月 学区納涼夏祭り
- 10月 第2回学区ファミリースポーツ大会（ファミリーバドミントン）
- 11月 子どもお楽しみ会（モルック、ニチレク、ドッジビーなど）
- 12月 第3回学区ファミリースポーツ大会（ソフトミニバレー）
- 2月 第4回学区ファミリースポーツ大会（ニチレクorグランドゴルフ）

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）

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

