

スポーツ推進委員のつぶやき



ある情報番組で、「キャップ投げ」という遊びが紹介されていました。ペットボトルのキャップを野球ボールのように投げることによって、野球や的当てなどを楽しむというものです。

ある大学生がひとりで何年も練習し、投げる様子をYouTubeで公開したところ、それが話題をよび、今では大学の同好会（クラブ活動のようなもの）で野球形式の試合が行われるほど発展してきているそうです。

プロ野球選手のようなすごい変化球を自在に投げているのを見て、私も試しに投げてみましたが、全く上手くいきませんでした。これは相当な練習をしているからこそ投げられるわけで、ペットボトルのキャップだから、と甘く考えていたことに気付かされました。同時に、他人がやらないようなことでも真剣に取り組めば、いつか評価される時が来ることもあるのだと感心しました。

今は個人でもインターネットで世界中に発信できる時代です。みなさんも、日ごろの遊びなどからオリジナルのスポーツを発明してみてもいいのではないでしょうか？



私たちスポーツ推進委員も、小学校の体育館などでいろいろなスポーツを紹介しています。いつか、自分たちで考えた競技が全国に広まることを夢見て頑張っていますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

誰でもできる！～スローな運動で体力維持～②

今回は、家の中でできるスローな運動を考えてみましょう。運動するのは苦手だけど、運動したいと考えている人は多いのではないのでしょうか。

紫外線や天気を気にせず、室内でできる運動を紹介します。例えば、洗面をする時は「つま先立ち」。靴下を履く時は「立ったまま」。テレビを見ながら「ゆっくりスクワット・腹筋・背筋・腕立て伏せ・片足立ち・ペットボトルに砂を入れて鉄アレイにして筋トレ」等々、どれも無理せずゆっくり取り組むことができます。リラックスすることも大切ですので、自分のペースで行いましょう。

皆さんも、生活の中で、ゆっくり楽しく無理なくできる運動を始めませんか。



明石市スポーツ推進委員会だより

きめきスポーツライフ

発行：明石市スポーツ推進委員会、明石市文化・スポーツ室スポーツ振興課

第37号



平成30年9月1日発行

ごあいさつ

平成30・31年度 明石市スポーツ推進委員会
会長 岡本 常司



私たちスポーツ推進委員は、明石市の非常勤公務員として委嘱を受け、地域のスポーツ振興に携わることを中心に組織されています。

29名のスポーツ推進委員がともに協力し合って、市民の皆様がスポーツをする機会を少しでも多く、そして楽しんでいただけるよう、取り組んでいきたいと思っています。

これからの3年間には、ラグビーW杯、東京五輪・パラリンピック、関西ワールドマスターズの3大会が日本で開催されます。スポーツで素晴らしいプレーを見ると「よし、自分もがんばろう」と思う人も多いでしょう。身近で大きな大会が行われるのをきっかけに自分自身でも身体を動かしてみませんか？スポーツ、健康などに関することについては、各スポーツ推進委員がお手伝いします。まずは、小さな一歩を踏み出してみましょ。

体験会のお知らせ

参加
無料

ACEボール講習会

明石発祥のニュースポーツで、ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームとなって得点を競います。

10月13日(土) 9:30～ 朝霧小学校
10月20日(土) 9:30～ 花園小学校

ちょこっと体力測定会

握力・立ち幅跳び・長座体前屈・上体起こしなど

11月24日(土) 13:00～ あかし市民広場

親子で運動遊び

ストラックアウト・スポーツ吹き矢・ラダーゲッターなど

9月30日(日) 9:30～ 藤江小学校



ビーチスポーツフェスタinあかし

9月22日(土)・23日(日)

大蔵海岸公園「砂浜特設会場」

午前の部 10:00～12:30 午後の部 13:30～15:30

22日(土)

ビーチで遊ぼう！

大人も子どもも楽しめる、3種類のアクティビティが体験できます♪



15mビーチトライ

ACEボール

ビーチサンダルとばし

ビーチサッカークラブの選手によるデモンストレーションなども実施されます！

23日(日)

ビーチスポーツを楽しもう！

ビーチバレー・ビーチテニスなどのエキシビジョンマッチや体験教室を開催！
ヨガ・フラダンスの体験コーナーもあります♪

お問合せ スポーツ振興課 918-5624

平成30・31年度スポーツ推進委員 紹介

三木 康嗣

四方 麻美

NEW

NEW

NEW

児玉 真菜美

NEW

鳥越 康博

- 会長 岡本 常司
- 副会長 吉川 義樹
- 副会長 藤原 由紀



今までの経験を生かして頑張ります！

スポーツで心身共に健康に！
よろしくお願いします。

いろいろなスポーツにチャレンジしたいです！

スポーツは見るのもするのも大好きです。
一緒に楽しみましょう。

事業部会

スポーツイベントの企画・運営

- 吉川 義樹
- 中戸 哲也
- 海野 小浪
- 長谷 友美
- 和田 裕司
- 西岡 敦子
- 藤川 貴慎
- 鳥越 康博
- 四方 麻美

研修部会

レベルアップのための研修計画

- 藤原 寛啓
- 藤田 靖
- 渡邊 道子
- 阪本 住恵
- 津村 恒平
- 山下 諒
- 若村 正順
- 櫻井 航輝
- 三木 康嗣

広報部会

「ときめきスポーツライフ」(広報紙)の発行

- 西田 幸子
- 原田 京子
- 川越 了子
- 松木 佐代子
- 橘 教子
- 二谷 洋平
- 大見 直裕
- 武田 隼
- 児玉 真菜美

スポーツ推進委員活動報告

ハトマーク杯 小学生ニュースポーツ大会

3月17日(土)明石中央体育会館でショートテニスとACEボールの2競技を行いました。
宅建協会の協賛で開催されているこの大会は、今年もたくさんの参加があり大いに盛り上がりました。



交流・スポーツイベント

ちょこっと体力測定会



5月19日(土)あかし市民広場で開催しました。
お買い物途中の人にも声をかけ、幼児から80代まで約300名の参加がありました。
カウンセリングコーナーでは、健康や運動についてのアドバイスを行いました。

元気アップ・スポーツ出前講座



5月17日(木)ふれあいプラザあかし西で、「元気アップ・スポーツ」の方々と一緒に、ACEボールとスポーツ吹き矢を市民の方に指導しました。
ほとんどの方が初めてでしたが、すぐに夢中になり何度もプレーしていました。

スポーツ活動を支える取り組み

ACEボール出前講座

5月29日(火)総合福祉センターで、幅広くACEボールを楽しんでもらえるよう、身体障害者福祉協会の方に参加していただき、ACEボール講座を開催しました。
今後もいろいろな意見を取り入れながら、みんなが楽しめるような競技にしていきたいと思います。



東・北播磨スポーツ推進委員研修事業

6月24日(日)三木山総合公園で行われました。
関西国際大学の松井幸太さんによる講演では、スポーツ指導においては、参加者の動機づけや発達段階などを理解し、その心に寄り添うことが大切であることを、実践を交えながら話していただきました。
実技研修では、スナッグゴルフに挑戦しました。ルールが簡単で初心者も取り組みやすく、楽しそうな歓声が響いていました。



わたしたちの研修

東・北播磨地域スポーツ推進事業



7月21日(土)高砂市中央公民館で行われました。
講師の藤浦福己さんは大病を克服し、障がい者スポーツ協会の公認指導員として、特に水泳や陸上競技に力を注ぐ一方で、65歳のいまも現役のトライアスリートとして活躍されています。
豊かな体験談をもとに、「努力することの大切さ」と「指導者としての心得」を教えてくださいました。

スポーツ推進委員にご用の方は、各スポーツ推進委員または明石市スポーツ振興課(TEL918-5624)まで、ご連絡下さい。ニュースポーツ用具の貸し出しも行っていきます。