

スポーツ推進委員のつぶやき

日常生活の中にスポーツを

私はスポーツが大好きです。なぜなら、体を動かして楽しいことができるからです。記録を更新したりゲームに勝利したりすると、さらに喜びも高まります。そして、スポーツをした後も爽快で気持ちいいです。だからスポーツが大好きです。

ここまでの言葉は正直な気持ちです。ただ年齢を重ねるにつれ、いろいろな理由をつけてスポーツをする機会は減ってしまいました。体力も低下傾向、体型も変化するのは当たり前ですね。もちろん「スポーツをしたい」という気持ちは持ち続け「少しでも動かなければ」という気持ちも芽生えました。スポーツ推進委員として、まずは自分のスポーツ環境を整えなければならないと考えていました。

近所をランニングしたり、息子たちと鬼ごっこしたり、スポーツ系のイベントに参加したり…。チャンスは身近にたくさんありました。はじめの一步は、大きな一歩。少しでも活動するだけで、とても気持ちよくなります。次への意欲もわいてきます。

健康の保持増進のためにも、少しずつのチャレンジを続けながら、膨らませていきたいです。

私たちスポーツ推進委員は、市民の皆さまがスポーツに親しむ機会を少しでも多く提供できるよう活動しています。明石市全体で一緒に楽しみながら、日常生活の中にスポーツが広がっていくと嬉しいです。



誰でもできる！～スローな運動で体力維持～③



今回は歩くことの話をしてしましよう。ゆっくり歩行しても歩幅を広げることで、運動強度を高めバランスのとれた歩き方ができるようになります。

次のことに気をつけて歩いてみましょう。

- ・背中を伸ばす
- ・おへその辺りから足を伸ばす感じで大きな歩幅
- ・かかとからつま先へと重心移動

イメージしにくい人は、ボールやストックを持って歩くと、歩幅が広がり体重移動がスムーズにできます。このように歩くことで体力維持を考えてみましょう。

提供：日本ポールウォーキング協会

明石市スポーツ推進委員会だより

と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38号



COMMITTEE

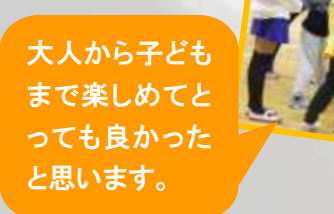
平成31年3月8日発行

第2回市民ACEボール大会

平成30年12月15日(土)明石中央体育会館で、第2回市民ACEボール大会を開催しました。3部門合わせて、30チームの参加がありました。ゲームを重ねるごとにボールを上手に転がしたり、リングでうまく捕らえたり、作戦を考えて高得点をねらう姿が見られました。世代をこえての教えあいや応援などもあり、市民の皆さんの体力向上はもちろん、相互の交流を深める大会になりました。

大会結果

	一般	ファミリー	小学生
1位	にわ花エースボール部	スターライト	けいたろう
2位	NBC48	ねこつり	BIGBANG
3位	藤井①	デュエマーズ	キッズジョイスports B



ACEボール体験会

多くの皆さんにACEボールを楽しんでいただくために市内各地で体験会を行っています。興味のある方はご連絡ください。



3月16日(土)に『小学生ニュースポーツ大会』が開催されます!

明石市スポーツ推進委員会

検索

Facebookはじめました!

イベントや大会など、随時更新中!

QRコードはこちら⇒



スポーツに関するお問い合わせ

明石市スポーツ振興課

ニュースポーツ用具の貸し出しも行っていきます



078-918-5624



スポーツ推進委員活動報告

交流・スポーツイベント

ショートテニス教室【11月10日(土)大観小学校】
ショートテニス協会の方達とレベル別に指導しました。
大人も子どもと一緒に楽しくプレーしました。



ごちゃまぜスポーツラリー
【11月23日(金)大蔵海岸多目的広場】
ユニバーサルフットサル交流大会と並行して、ニュースポーツ体験イベントを開催しました。ACEボールやフライングディスク、ピンボウリングなどを体験し、みんなの笑顔があふれていました。



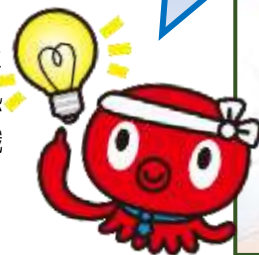
ちよこっと体力測定会

【11月24日(土)パピオスあかし市民広場】
握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・開眼片足立ちを行い、170名(6歳から90歳)の参加がありました。年齢別平均値と比較することで一喜一憂したり、相談コーナーでのアドバイスを熱心に聞いたりする姿も見られました。体力向上と健康に対する意識を高めるきっかけになればと、毎年開催しています。



親子で運動遊び体験【1月27日(日)王子小学校】
家族14組46人の参加者がキンボールを落とさないように、皆でパスをつなぎ、100回をこえると歓声が上がりました。後半はACEボール・ラダーゲッター・スラックライン・ストラックアウト・スポーツ吹矢を親子で体験して回り、協力したり、時には親子対決したりしながら楽しみました。

今回の『ちよこっと体力測定会』は
5月18日(土)に
パピオスあかし市民広場にて
開催予定!



スポーツ活動を支える取り組み

大蔵海岸クリーン活動【9月22日(土)】
開催予定のビーチスポーツフェスタは、台風で砂浜に多くの漂着物があり中止となりました。きれいな海岸に戻すため、サッカー少年やボランティアの皆さんと一緒に、ビーチクリーン活動に参加しました。ローラー作戦で砂浜を掘り、木くずや大きな石やプラスチック等を取り除きました。現在は裸足で安全に楽しめる大蔵海岸に復旧しています。



神戸マラソンボランティア【11月18日(日)須磨19区】
コースの間近に立ち、緊急車両レーン要員として案内の声かけをしていると、「ありがとう!」と走り抜けるランナーがたくさんおられました。感謝と友情のあふれる素晴らしい大会でした。



わたしたちの研修

東・北播磨女性委員研修会(スナッグゴルフ講習会)【10月13日(土)三木ホースランドパーク】
スナッグゴルフはプラスチック製のクラブと柔らかいボールを使い、フラッグの土台にボールがくっつくまで打っていきます。ボールが飛ぶと「ナイスショット!」と声がかかり、パットが決まればガッツポーズが出ました。青空の下でのプレーは気分爽快でした。



兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会及びスポーツ推進フォーラム2018

【10月21日(日)丹波市立ライブピアいちじま】
『今こそ、兵庫県スポーツ推進委員1310人の力を!』をテーマに、4市町の事例発表が行われました。それぞれの地域の課題と向き合い、その実情に沿った活動についての発表は、とても良い刺激になりました。賀屋光晴氏(兵庫医療大学准教授)の『安全にスポーツを実施するために』の講演も聴きました。



全国スポーツ推進委員研究協議会【11月15日(木)16日(金)鹿児島県】
初日はアテネ五輪女子800m自由形金メダリスト柴田亜衣さんの講演と、『スポーツで輝く未来に向けて』をテーマにしたシンポジウムでした。2日目は『スポーツで輝く未来を①楽しく②元気に③笑顔に④明るく』をテーマに4つの分科会で事例発表がありました。2日間の研修で、スポーツへの関わり方や発信力を学びました。各都道府県の参加者とも交流し情報交換ができました。



兵庫県女性委員研修会【12月1日(土)福崎町第一体育館・エルテホール】
ボールを使った親子運動遊びを体験し、たった一つのボールでいろいろな運動ができることに驚きました。ロコモティブシンドロームの測定と予防のための運動も実践しました。最後は全員で輪になって、『2020音頭』を踊りました。



近畿スポーツ推進委員研究協議会【2月1日(金)2日(土)京都府】
基調講演は高橋明氏による『パラスポーツの魅力と可能性』でした。スポーツは体に障害があっても、補助器具を使ったり用具に工夫をしたりすることで、行えることを理解しました。各市町村の活動発表と実技研修①ウォーキング世界遺産と天ヶ瀬ダム6km②障がい者スポーツ&ニュースポーツ③コアトレーニング&ストレッチがありました。



東・北播磨地区スポーツ交流事業
【2月23日(土)いなみ野体育センター】
スポーツの交流を通して、スポーツ推進委員の指導者としての資質や能力の向上を図るため、実技講習で『シューティング(的あてなど)』の要素を組み合わせたニュースポーツを数種類行いました。



ローリングバレーボール大会に参加

【12月16日(日)兵庫県障害者スポーツ交流館】
ローリングバレーボールは、ボールを転がしての対戦ですが、やってみるとかなりハードなスポーツです。個人参加の方々とスポーツ推進委員がチームを組んで、親しく交流しながら試合を楽しみました。



小学生駅伝大会【1月26日(土)明石公園】
雪が舞う中、3年生以上の児童1878人が参加しました。駅伝の部は、男子35チーム、女子25チームが出場し、6人がタスキをつなげて11kmを激走しました。タイムトライアルの部では、沿道から熱い声援をうけながら1500mを走り抜けました。

