

スポーツ推進委員のつぶやき

「スポーツ」という遊びで人生を豊かに！

なぜ人々はスポーツをするのでしょうか？ スポーツが好きだから、身体を動かすとリフレッシュできるから、健康づくりのため、などなど。人によってスポーツ参加の動機は様々だと思います。その中でも「楽しいから」という理由は大きなウェイトを占めるのではないのでしょうか。なぜ楽しいのか。それは「遊び」の要素が多く含まれているからだと思います。

フランスの社会学者ロジェ・カイヨワは、遊びの要素を「競争」「偶然」「模倣」「眩暈（めまい）」という4つに分類しています。勝敗であったり、一か八かのプレーであったり、上手な人のプレーをまねたり、応援したりというように、その多くがスポーツにも当てはまるように思います。

また、オランダの歴史学者ヨハン・ホイジンガは、人間とは「ホモ・ルーデンス」、つまり「遊ぶ人」だと語っています。まさに、「遊ぶこと」は人間活動の本質なんですね。衣食住という生活に必要な環境が整い物質的な豊かさが得られると、人々は精神的な豊かさ求めますが、その時に「遊び」が人生を豊かにしてくれるのだと思います。

スポーツ推進委員の活動では、スポーツをするきっかけづくりとなるイベントや教室を多数開催しています。皆さんがスポーツという遊びで充実した人生、充実した時間を過ごすことができるようお手伝いできればと思います。



誰でもできる！～スローな運動で体力維持～④

「スクワット」といえば、激しい運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、今回はひざや腰に負担が少ない「ワイドスクワット」をご紹介します。

POINT!
太ももの内側を中心に
下半身の筋肉をさえます。

- ①軽くひざを曲げた状態からスタート
 - ②息を吸いながらひざをもっと曲げる
 - ③①の姿勢までひざをのぼす
- ※曲げ伸ばしは3～5秒かけてゆっくりと行う

イスや壁、棚などを
支えにしてみてください！



ひざは
伸ばし切らない

くりかえす



おしりの筋肉を
意識する

つま先は外側！
斜め45度に向ける

ひざはつま先より前に出ない！

※回数などは気にせず、できるところまでやってみよう！

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39号



令和元年9月1日発行

小学生以上
どなたでも！
参加OK!

第3回市民ACEボール大会開催決定！

【とき】 2019年12月14日（土）

【ところ】 明石中央体育会館

【参加料】 無料

決勝トーナメント戦の第1位と第2位のチームには表彰状と副賞を授与！

11月に参加申し込み
受付予定だよ！
1チーム2～4名で
参加してね！

ACEボールって何？
やったことないし、大会なんて出られるのかな・・・？

ルールがわからなくても大丈夫！体験会も開催予定！

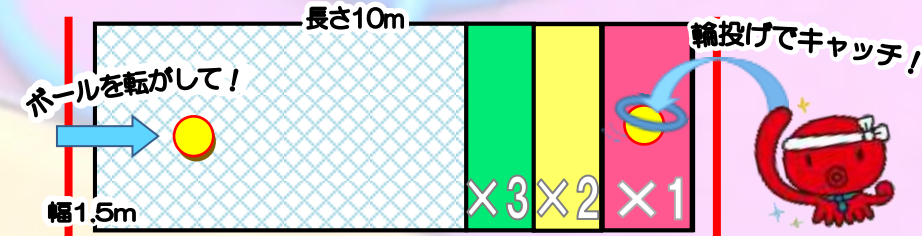
当日参加もOK！開始30分前から受付をします。詳しくはスポーツ振興課まで！

10月22日（火祝）	市民会館	10:00～11:30	11月9日（土）	高丘中央集会所	14:00～15:30
10月26日（土）	西部文化会館	14:00～15:30	11月16日（土）	西部文化会館	14:00～15:30
11月4日（月祝）	市民会館	10:00～11:30	11月24日（日）	大久保南小	10:00～11:30

ACEボールってどんなスポーツ？

Akashi Community Enjoy ボールは明石で考案したニュースポーツです。

ボールを転がしてリングで捕まえて得点を競います。
子どもからシニアまでみんなで楽しめます。ぜひ体験してみてください。



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

ハトマーク杯 第10回小学生ニュースポーツ大会(兵庫県宅地建物取引業協会明石支部協賛)

【3月16日(土) 明石中央体育会館】

ACE ボールに16組、ショートテニスに40組、合計120名を超える小学生が熱戦を繰り広げました。各チームで声をかけ合い、勝利をめざして頑張る姿に、応援にも力が入りました。



次回開催は
2020年3月14日♪
ぜひ参加してね!



「ちょこっと体力測定会2019」

【5月18日(土) パピオスあかし市民広場】

握力・長座体前屈・反復横とび・開眼片足立ち、まちの保健師さんによる血圧測定・健康相談コーナーがあり、家族連れなど200人以上が参加されました。ACE ボール体験コーナーも大人気でした。楽しそうに測定したり、熱心に質問したりする姿が見られました。



地域のイベント

子どもからシニアまで楽しくスポーツのできるイベントを行っています。

5/26



体力測定会とACEボール体験会
和坂校区まちづくり協議会

6/9



シニアの体力測定会
ACEボール体験会
SC21谷八木

6/15



親子でドッチビー
SC21錦浦

6/9



ACEボール体験会
ふれあいサロン中谷

7/6



ニュースポーツ体験会
西大窪厚生館

わたしたちの研修

第1回ひょうご女性スポーツの会総合開会式

【6月8日(土) 松方ホール】

フィギュアスケート解説者の八木沼純子氏には「滑り続けることで見てきたこと」と、兵庫県出身で1500m日本記録保持者の小林祐梨子氏による「競技生活を終えて今」の講演を聴きました。スポーツの大切さと楽しさの体験談を交えたお話でした。

今年度も『兵庫県のスポーツ振興を女性から』をテーマに様々な競技別大会があります。



東・北播磨地区スポーツ推進委員研修事業兼生涯スポーツ指導者講習会

【6月15日(土) 加西市】

11市町のスポーツ推進委員が集まり、兵庫教育大学大学院の森田啓之准教授による「学校部活動改革と地域スポーツ環境の再構築」をテーマにした講演を聴きました。実技研修では、呼吸法と集中力がポイントでゆったりとした動きの「スポーツウエルネス吹矢(旧:スポーツ吹矢)」と、卓球のダブルスをアレンジした「スーパードライブ」を行いました。みんなで楽しめるスポーツとして地域での普及に努めたいと思います。



東・北播磨地区スポーツ推進委員女性委員会交流事業

【7月14日(日) 明石市立勤労福祉会館】

東・北播磨地区から参加の委員と ACE ボールを行いました。少しの練習で高得点を出すチームが続出し、白熱した試合が繰り広げられました。



東・北播磨地区スポーツ推進委員連絡協議会 地域スポーツ推進事業

【7月27日(土) 小野市】

スポーツ推進委員功労者表彰があり、明石市からは3名の委員が受賞しました。その後、中学から陸上を始め、数多くのマラソン大会で優勝や入賞を果たし、現在もママさんランナーとして活躍されている田中千洋氏から「自分らしさを求めて」をテーマに講演を聴きました。生活の中にスポーツを位置づける大切さについて認識を深めました。



明石市スポーツ推進委員会

検索

Facebookやっています!

イベントや大会など、随時更新中!

QRコードはこちら⇒

