

〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

〈第54号〉

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

平成31年1月発行
加古川市教育委員会
加古川市スポーツ推進委員会

HAPPY スポーツ

第6回 スポーツカーニバル

笑顔はじける親子ふれあい体操

11月3日（祝）に加古川スポーツカーニバルが、加古川市立総合体育館にて開催されました。スポーツ推進委員は、親子ふれあい体操を行いました。まずは親子で体全体を使った体操をしました。次にスポンジボールを使って投げる、蹴る、渡すなどの様々な運動をしました。最後に「ダンシング玉入れ」という楽しく踊ってから玉入れを行う競技を行いました。大人も子どもも汗をかきながら楽しそうに運動していました。親子のふれあいというものはとても大切ですね。皆さんの楽しそうな笑顔がとても印象的でした。 平川 徳知 委員



スポーツライフセミナー



6月16日（土）卓球（神野小学校）

近年、日本の卓球界は若年層の活躍が目覚ましく、テレビ等で報道されている影響か、多数の応募があったと聞いています。今回は、陵南エリア神野活動クラブが担当することになり、指導スタッフ28名が対応しました。参加者の大多数は初心者だったので、卓球の基本的なことを話した後、ラケットの持ち方、構え方等説明した後、指導者による“球出し”を行い、その球を返す練習を行いました。正しい打ち方をしているか確認しながら、手を取りながら指導し、10台の卓球台はフル稼働していました。参加者は自分の順番が来るのを楽しそうに待っている様子が、あちこちで見受けられました。時間的に少し短い気持もしましたが、参加者の多くは楽しく過ごしていたのではないかと思います。



陵南エリア神野活動クラブ 松本 毅 エリアマネージャー

6月30日（土）トランポピクス（鳩里小学校）

トランポピクスは3度目の参加です。1度目は思っていた以上にしんどかったのですが、久しぶりに体を動かす楽しさを感じ、今日3度目の参加をさせていただきました。いつも終わった後は肩も上がり、体が軽くなっています。トランポピクス参加の大條さん親子（左）・原さん親子（右）





兵庫県スポーツ推進委員功労者表彰

功労者表彰をいただきありがとうございます。

スポーツ推進委員の13年の活動を通じ、いろいろなスポーツを体験し、楽しませていただきました。これからも、皆様と一緒にスポーツの楽しさや喜びを感じられるよう頑張っていきたいと思います。

高田 耕治 委員

兵庫県内では、9名の方が受賞され、うち加古川市では2名の方が受賞されました。



この度は功労者として表彰して頂きまして、ありがとうございます。

これからも多くの諸先輩方に追いつけるよう、まずは自分が楽しむことを第一に頑張っていきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。

和田 重太郎 委員



東・北播磨地区スポーツ推進委員功労者表彰

東・北播磨地区では、16名の方が受賞され、うち加古川市では5名の方が受賞されました。



何も分からないまま始めたスポーツ推進委員の活動ですが、周りの皆様のおかげで、このような賞を頂くことができました。ありがとうございます。もともと体を動かすことが好きで、スポーツ推進委員を務めさせていただきましたが、いろいろな活動をする中で、スポーツの楽しさを再認識できました。今後も、多くの方々にスポーツの楽しさを伝えていけるよう、努めていきたいと思えます。

藤原 翔太 委員(写真左)

まわりの方々に支えていただきながら受賞できたことに感謝しています。スポーツイベントの補助やツーマーチの体操指導を通して、より加古川市の皆さんにスポーツの魅力を伝えていきたいと思うようになりました。これまでの経験を生かし、今後の活動に取り組んでいきたいと思えます。

水野 沙紀 委員(写真中)

今までのスポーツ推進委員としての活動を通して、スポーツの楽しさ、大切さを改めて感じることができました。また、様々な種目のスポーツに触れたり、指導者の方々と話したりすることで、成長させていただきました。これからもスポーツ推進委員として、より多くの方々に“HAPPY スポーツ”の精神を広げていけるように頑張ります。

本岡 雄太 委員(写真右)

今年度より、障がい者スポーツに携わる事になり、今後のスポーツ全般の発展に少しでも貢献できるよう、益々精進したいと思います。

波々伯部 早由利 委員(写真左)

いつもはスポーツに参加する立場の私が、逆の立場で貢献できないかと思い立って早や5年が過ぎました。諸先輩方の足元にも及ばない活動しかできていませんが、これからも地域のスポーツ発展に尽力していきます。

天野 順二 委員(写真右)



天野 順二の



No Limit ~ 限りなき挑戦 ~

エピソード「実は、‘富士山登山’に魅かれる男」

猛暑による異常気象が続いた平成30年7月、第71回目の開催となる『富士登山競走』に参加してきました。市民ランナーのグランドスラム（フルマラソン：3時間以内、ウルトラマラソン：10時間以内、富士登山競走：4時間半以内）の一つに掲げられる当大会は、完走率が50%前後（今大会は43%）の厳しいレースにも関わらず、受付開始後、数分で定員に達してしまう人気の大会でもあります。

7月27日午前7時、2,353人のランナーと共に富士吉田市役所前をスタートしました。21km先（標高差3,000m）の富士山頂（久須志神社）を目指しますが、初参加でレースの展開が読めないため、心拍計を頼りにペースメイク。序盤は設定した心拍数を超えないように進み、ペースが落ちてくる後半は、逆に心拍数が低くならないように高い負荷をかけて足を運びます。8合目を過ぎると、コース脇で立ち止まる選手が増えますが、そんな選手たちを横目にズンズンとパワー・クライム！心配していた‘高山病’も発症することなく、3時間42分（155位）でフィニッシュ！！

で、終わらずに、そのまま最高峰の“剣が峰”目指してお鉢巡りしてきました！気温6℃の中、ランニングパンツとシャツ姿でのお鉢巡りは、一般登山者の視線を釘付け。痛かったー！！(ノ_ノ)もう一度ゴール地点に戻り、最終ランナーを見届けてから下山しました。富士山に登ってみたいくて参加した『富士登山競走』。次は、ゆっくり歩いて登るのもいいかも〜♪ (●^o^●)

天野 順二 委員



初挑戦！「リレーマラソン」



平成30年10月27日（土）、ヤンマースタジアム長居で開催された「ザ・コーポレートゲームズ 関西2018」の‘リレーマラソン’に、加古川市スポーツ推進委員のメンバー5人で初めて参加してきました。リレーマラソンとは、42.195kmをチームで協力しながら完走を目指す競技です。

競技種目に関わらず、参加人数ごとに競う部門（ディビジョン）では、見事1位を獲得できました。個人的には、普段走れないペースで走ることができ、襷（たすき）の力は凄いと思いました。

この大会では、他にも綱引きや大縄跳びなど様々な競技が行われ、同会場にもたくさんの参加者がいて、本当に楽しそうに運動されている雰囲気が伝わって来ました。加古川市でもスポーツイベントの会場では、参加された方に満足していただけるように、私も頑張らなければならないと改めて感じました。

松本 修 委員





新コーナー！



パラスポーツコーナー



加古川市スポーツ推進委員会では、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、「パラスポーツ」（障害者スポーツ）にも意欲的に取り組んでいきたいと思いをします。今回は、今年度の取組について一部紹介します。

○シッティングバレー体験授業（学校教育課）

市内の小中学生たちに、パラスポーツの中からシッティングバレーを親しんでもらう体験授業が行われ、私たちスポーツ推進委員もお手伝いさせていただきました。ゲーム形式の時間には、周りの子どもたちから大きな声援が出たりして、大変盛り上がっていました。五輪に向けて未来を担う子どもたちと共に、パラスポーツを学んでいければと思います。

北野 量也 委員



○ふれあいスポーツ教室（障がい者支援課）

平成30年9月8日、障がい者支援課から依頼を受け、「風船バレーボール」と、「卓球バレー」の指導を行いました。

「風船バレーボール」は、直径40cmの風船に鈴を2個入れて、チーム全員が風船に触れ、10回以内で相手コートに返すルールです。そのため、自然とコミュニケーションがとれ、参加者同士の距離を縮めて心を結びつけることができます。車イスで参加された方を周りのみんながサポートしながら、狭いコートの中で風船を必死で追いかけて、楽しく過ごすことが出来ました。



「卓球バレー」は、筋ジストロフィー症の子どもたちのために、養護学校で始まった競技です。1チーム6名ずつ、計12名が卓球台をかこみ、車椅子の人は車椅子で、それ以外の人は椅子に座って、3打以内で球を相手コートに返します。ルールは、バレーボールに似ています。場所をとらず、汗もかきそうにないスポーツのはずですが、参加された皆さんの多くは、汗だくになり白熱した戦いが行われていました。

三上 善子 委員



イベントのお知らせ

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、様々なイベントを行っています！

●加古川市スポーツサポーター養成講座

日時：①平成31年1月19日（土）、②2月2日（土）、③2月16日（土）

場所：①③加古川市立青少年女性センター ②加古川市人権文化センター

●第31回加古川カップ綱引大会

日時：平成31年2月24日（日） 場所：加古川市立総合体育館

●第7回のじぎく杯争奪卓球バレー交流大会

日時：平成31年3月21日（祝・木） 場所：兵庫県立障害者スポーツ交流館

