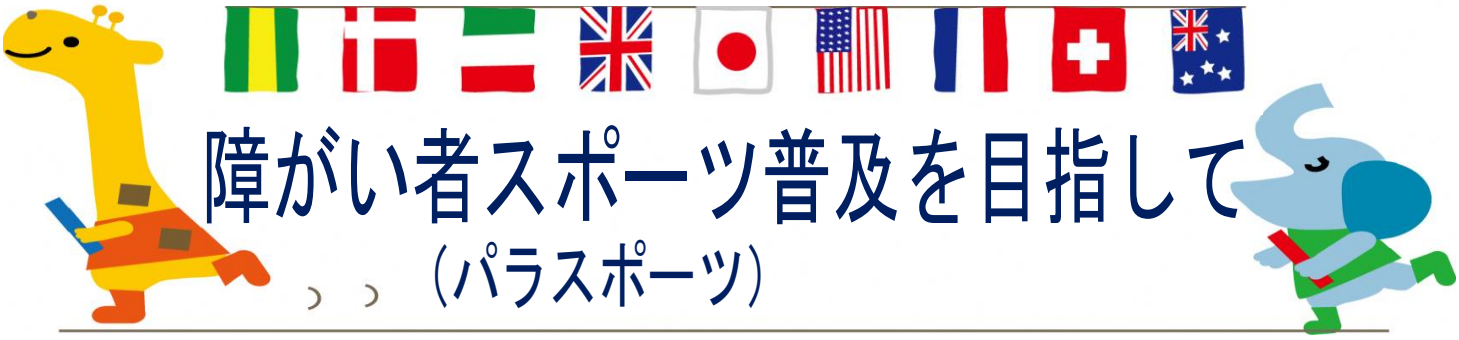
〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

＜第55号＞

令和元年６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

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

HAPPY スポーツ



障がい者スポーツ普及を目指して
（パラスポーツ）

みなさんが楽しみにしている東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会があと約１年後に開催されます。

加古川市においては、「支えるスポーツ」としてスポーツサポーター養成講座を今年 １ 月から ２ 月に実施し、たくさんの方にスポーツボランティアの基礎を学んで頂きました。参加された方には、本市に来られる海外選手のサポートをお手伝いして頂く予定です。

また、加古川市スポーツ推進委員会においても障がい者スポーツを市民のみなさんに広めていくことを目的として

‘チームパラスポーツ’

略して「パラスポ部」を立ち上げました。部では、パラリンピック１年前にあたる８月 25 日に市立総合体育館で開催する、パラスポーツ体験会にも協力します。市民のみなさんにはパラスポーツを体験して頂き、その競技の良さや難しさ、選手の凄さを肌で感じて頂きたいと思います。そして１年後のパラリンピック競技大会をみなさんと一緒に楽しく応援していきたいと思います。

8／25に、障がい者スポーツの体験会を開催しま

是非とも体験会に参加して頂き、パラリンピック競技大会を盛り上げていきましょう！

会長　大西　光

お問い合わせは、加古川市教育委員会　社会教育・スポーツ振興課（TEL：427-9292）まで

チームパラスポーツの活動報告

♪電動車いすサッカー審判講習会に参加しました♪

国際的な呼称は「Powerchair Football」と言われ、電動車いすの前にフットガードを取り付けて行う、「足で蹴らないサッカー」です。障がい者スポーツは、同程度の障がいの選手同士で公平に競い合うためにクラスを分け、一般的なルールを一部変更したりするなどの工夫がされています。

この度は、４月 21 日（日）９時～17 時まで審判講習会を受講しました。午前中の座学と、午後からの実技で多くのことを学びましたが、ルールも判定も難しく、選手の皆さんに安全に楽しんでいただくには、経験を積むことが必要だと痛感しました。　　三上　善子　委員

♫第7回のじぎく杯争奪卓球バレー交流大会に参加しました♫

神戸市西区にある県立障害者スポーツ交流館で当大会があり、三上団長率いるスポーツ推進委員メンバーで参加しました。卓球バレーも初めての体験でしたが、当交流館が障がい者の方々の施設として活用され、障がいを持つ方々が生き生きとしてスポーツを enjoy されていることを知り、感動しました。出場者も健常者と障がい者・老若男女と幅広い方々が参加され、笑いあり・激しさあり、勝利を目指して熱戦が繰り広げられました。

卓球台と簡単な道具があれば、どこでもだれでも楽しめるスポーツです。交流大会に参加して、新たなスポーツの愉しみ方を体現できました。是非、皆さんも体験してください。　大辻　嘉衛　委員

♪♪第１３回兵庫県障害者のじぎくスポーツ大会に参加しました♪♪

５月 25 日（土）さわやかな晴天の中、フライングディスク競技大会のスタッフとして参加させていただきました！！当日は約４００名の参加者と２００名以上のスタッフで開催され、５月とは思えない暑さの中、競技者全員が元気に楽しまれていました(^^)簡単なようで奥の深いフライングディスクですが、障がいの程度に左右される事なく個々に頑張られている姿に感動し、私自身も元気をもらったような気がします。これからも様々な競技のお手伝いが出来ればと思います。

藤村　由賀里　委員

スポーツ推進委員会の事業計画（令和元年度）

行事名	開催日	場所
卓球バレー体験及審判講習会	７月 13 日(土)	氷丘南小学校
東･北播磨地区スポ推研修事業	７月 27 日(土)	小野市
かこパラ王国体験会	８月 25 日(日)	市立総合体育館
兵庫県スポ推中央研究協議会	10 月 20 日(日)	洲本市
第７回加古川ｽﾎﾟｰﾂｶｰﾆﾊﾞﾙ	11 月３日(日・祝)	市立総合体育館
第 30 回加古川ﾂｰﾃﾞｰﾏｰﾁ	11 月 9, 10 日(土･日)	加古川市(各ｺｰｽ)

行事名	開催日	場所
全国スポ推研究協議会	11 月 14, 15 日(木･金)	三重県
神戸マラソン(ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ)	11 月 17 日(日)	神戸市内
第 32 回加古川ｶｯﾌﾟ綱引大会	12 月 15 日(日)	市立総合体育館
第 31 回加古川ﾏﾗｿﾝ大会	12 月 22 日(日)	加古川市河川敷
近畿スポ推研究協議会	２月７、８日(金・土)	和歌山県
東・北播磨地区スポ推交流事業	２月 22 日(土)	播磨町

ボッチャ体験会及び審判講習会（予定）
加古川市内小中学校パラスポーツ体験授業指導（予定）

天野順二の

No Limit ～ 限りなき挑戦 ～

エピソード「嵐にも打ち勝つマインドフルネスの源は?」

本州では花見盛りの４月14日（日）、『第３５回全日本トライアスロン宮古島大会』に参加してきました。未明から降り続いていた雨が激しさを増し、スタート３分前に会場設備の電源がダウン！ レース開始が１５分遅れる波乱の幕開けとなりました。その後も、めまぐるしく変わる天気や、バイクトラブルで一時レースがストップするなど、天候や機材に翻弄されましたが、経験値を活かした‘マインドフルネス’（今だけに集中することで、最も自分の力を発揮できる状態）で最終ランを３時間３５分で締めくくり、総合３１位（９時間３１分）でフィニッシュ！ロングのカテゴリーでは初となる年代別入賞を果たしました！ 最後まで諦めなかった結果に、大満足です。

アスリートへの道（食事制限について）

さて、昨年、筆者の練習内容を少し紹介しましたが、今回は練習内容と同様によく質問される「食事制限」について紹介します。食事制限はというと……していません。(^_^;)

競技を始めた頃は、いろいろと得た情報を見様見真似で取り組んでいたのですが、趣味で続けているスポーツのために、食事制限でストレスを抱えては本末転倒だ！と思い、「食べたい物を食べたい時に摂って、摂り過ぎた栄養は動いて消費する」そのスタイルに変えたところ、成績もアップしてきました。ただし、食べ過ぎた時は、３日くらいかけて元の体重に戻す体重管理は行っています。次回は、レース中の補給食やリカバリー食についてもお伝えしたいと考えています。ちなみに私の大好物は「あんこ」。なかでも、‘粒あん派’です。（*^_^*）

天野 順二　委員

「ウェルネス健康チャレンジ」に挑戦します！

みなさんは、加古川市が行っている「ウェルネス健康チャレンジ」という取組をご存知でしょうか？自分で健康づくりの‘目標’と‘取り組み内容’を登録し、５ヶ月間（８月初め～１２月末）、自主的に取り組んで、目標達成を目指すという健康課が行っている市民向けイベントです。今年は、

① 指定のスマホアプリを使って１日平均歩数＋1,000 歩以上のウォーキングに毎日取り組む

② ５ヶ月後に自分の目標を達成する

の２つのコース（重複可）が設けられました。実は、これまで少し関心があったのですが…今回、思い切って挑戦したいと思います。「令和」という新しい時代を迎え、心機一転の気持ちで頑張ります！ちなみに、今の現体重はコチラ→

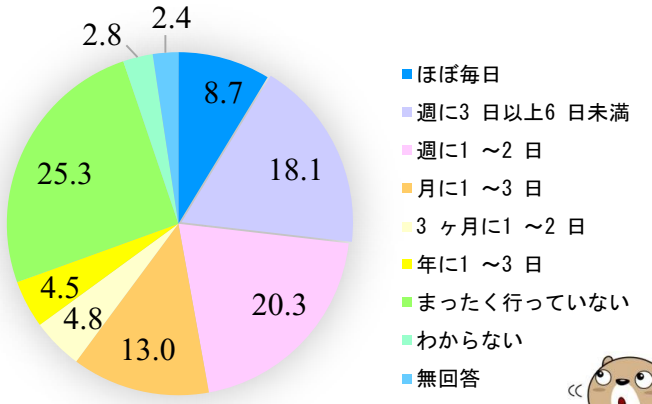
５ヶ月後には 70kg 台を目指します！　　井上 博嗣　委員

加古川市民は1週間の中で、どれぐらい運動しているのでしょう？

加古川市では、“市民だれもがスポーツに親しみ、つながる共生社会の実現”をめざし、「加古川市スポーツ推進計画」を策定しました。今回は、その中のスポーツに関するアンケート調査結果から、一部ご紹介します。

【質問】
この1年間に、どのくらいの割合で運動・スポーツを行いましたか？

＊調査期間
H28 年 7 月 7 日～H28 年 8 月 12 日
＊調査対象
加古川市在住の 20 歳以上 3,000 人



運動・スポーツ実施頻度（%）〈H28 年度実施〉

以上の調査結果から、47．1%の人が週に 1 日以上運動を行っています。
また、年代別にみてみると、週に 1 日以上スポーツをする人の割合が高いのは、以下のとおりでした。

1 位・・・70 代	2 位・・・60 代	3 位・・・80 歳以上
4 位・・・50 代	5 位・・・20 代	6 位・・・30 代
7 位・・・40 代		

60 代以上の高齢者の方が、より生活の中にスポーツを意識して取り入れている様子が見受けられました。みなさんは、どのくらいの頻度でスポーツをされていますか？

加古川市スポーツライフセミナー 開催します！

20 代～50 代を対象に、気軽にスポーツを始めるためのきっかけづくりとして「スポーツライフセミナー」を実施します。下記のとおりエンジョイコースとして全６回開催しますので、みなさんぜひご参加ください！各種目ごとの参加でもＯＫです♪

★☆ エンジョイコース ☆★ 対象：20 代～50 代の方			
日　時		場　所	種　目
① 7 月 2 日(火)	19：00 ～ 20：30	加古川市立 日岡山体育館	バドミントン ファミリーバドミントン
② 7 月 9 日(火)			
③ 7 月 23 日(火)			卓球
④ 7 月 30 日(火)			
⑤ 8 月 6 日(火)			バスケットボール
⑥ 8 月 20 日(火)			

参加申込は、加古川市教育委員会　社会教育・スポーツ振興課（TEL：427-9292）まで

発行元■加古川市スポーツ推進委員会　加古川市教育委員会 社会教育・スポーツ振興課内
TEL：079-427-9292