

〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

〈第58号〉

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

令和4年3月発行
加古川市スポーツ・文化課
加古川市スポーツ推進委員会

HAPPY スポーツ

令和4年度の活動に向けて



皆さん、こんにちは。令和3年度もコロナ禍により予定していた事業のほとんどが中止となりました。リアルでのスポーツイベントの開催ができない中、市民健康課とタッグを組み、「健康づくりオンライン講座」を配信できたことは、スポーツ推進委員会における活動の新しい試みとなり、今後の活動へのヒントとなりました。（※「健康づくりオンライン講座」の内容は、2ページをご覧ください。）

また、令和3年度は、1年延期された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会と、北京2022オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、1年に2回オリンピック・パラリンピックが開催される異例の年となりましたが、コロナの制限下でも、テレビ画面を通じてアスリートの活躍をみて、応援して、「勇気」と「感動」を与えられました。スポーツをする、みる、ささえる、すべての人々が一体となったスポーツの祭典を通して、改めてスポーツのもつ力の素晴らしさを感じることができました。

令和4年度の活動も、コロナ感染状況により計画通りに実施できるかどうかは不透明ですが、ウィズコロナで、「リアル」と「ネット」をミックスさせる活動をメンバーと共に考え、実行できる年にしたいと考えています。今年こそスポーツを愛する全ての人と楽しい汗をかけることを願っています！

加古川市スポーツ推進委員会 会長 大西 光

近畿スポーツ推進委員研究協議会

奈良県奈良市で開催が予定されていた「令和3年度近畿スポーツ推進委員研究協議会」が中止になったため、近畿6府県のスポーツ推進委員会の活動事例を録画・編集したものを全国のスポーツ推進委員に動画配信することになりました。

兵庫県からは、加古川市スポーツ推進委員会大西会長が「いい汗！快汗！ふれあいと健康 合言葉は『HAPPY スポーツ！』」と題して、約15分にわたり加古川市スポーツ推進委員会の概要、活動紹介などの事例発表を行いました。以下のQRコードから事例発表をご視聴いただけます。



各部会について			
チームバススポーツ 障がい者スポーツに関する研修等の企画立案及び実施。障がい者スポーツの普及。	研修部 資質向上に関する各種研修会・講習会の企画立案及び実施等。		
広報部 各種広報活動の実施。スポーツ推進委員活動のPR（HAPPYスポーツの発行）。	事業部 各種大会、集会等の計画・運営。各種事業の企画立案及び実施。		
		普及部 各種スポーツの普及に関する計画、レクリエーション等の行事活動の企画立案及び実施。	

Let's TRY!! 健康づくりストレッチ

from 『健康づくりオンライン講座』

コロナのため、

ずっと家にいるから体がなまってしまって… なかなか運動ができなくて…

健康も気になるし… でも、何をしたらいいのかな… と困ってはいませんか？

まずは、テレビを見ながら、家族と話しながら、就寝前に、お家で気軽にストレッチ体操から初めてみませんか？

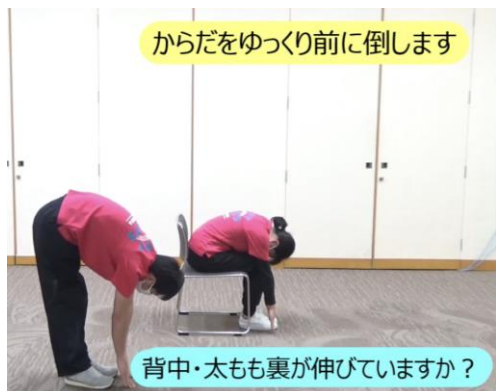
☆ストレッチの効果☆

- ・関節の動きがスムーズに
- ・筋肉をやわらかく保つ
- ・血液の循環がよくなる
- ・疲労回復 ・心の安定
- ・けがの予防



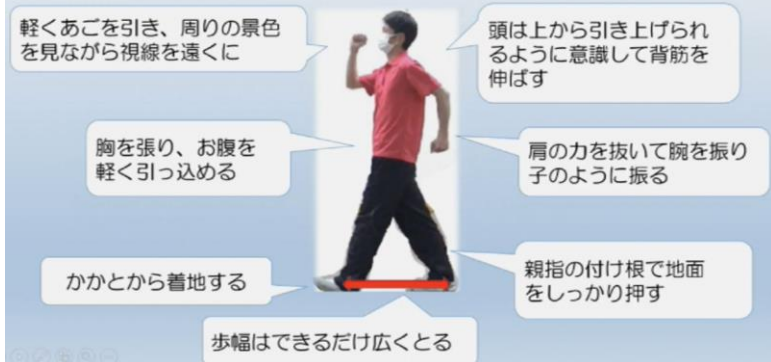
☆ストレッチのポイント☆

- ①呼吸を止めない
- ②20～30秒かけて ゆっくりのぼす
- ③痛いと感じない程度に
- ④伸びている感覚を意識
- ⑤反動はつけない



ウォーキングにも挑戦！

歩き方のポイント



『健康づくりオンライン講座』について

市民健康課が健康づくりに関する講座の動画を配信しており、私たちスポーツ推進委員もみなさんと一緒に運動できたらいいな～と思い、動画に出演しました☆

この他にもまだまだ、気軽にできるストレッチや筋力トレーニングがありますので、ぜひ、ご覧ください♪



☆出演委員☆

近藤委員、水野委員、本岡雄委員

天野 順二の



No Limit ~ 限りなき挑戦 ~

コロナ禍でも限りなき挑戦を継続中・・・！

2020 年は、新型コロナウイルス蔓延の影響で、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会をはじめ、国内外の多くの大会が中止や延期を余儀なくされました。そのようななか筆者は、勤務体系がテレワークとなり、通勤時間が減ったおかげで、練習時間は増えたが目標がないモヤモヤ感が1年以上続きました。

2021 年になり、比較的小規模の大会が、参加人数を制限し、感染症対策を施したうえで開催されるようになり、周りや開催地域の感染状況に注意しながら幾つかの大会に参加することができました。抗原検査の義務付けや、会場にオゾンゲートを配置するなどの対策を講じた大会もありましたが、こんな状況でも大会に献身的に協力してくださるボランティアの方には感謝の念に堪えません。

1 日でも早く、世界中が元のライフ・スタイルに戻れますように…。



開催日	大会名	開催場所	競技種目	結果
2021年5月30日	しずまえトライアスロンin静岡	静岡市広野海岸公園 周辺	トライアスロン (スプリント)	総合13位 (年代別2位) 1h17m01s
2021年10月9日	オフロードトライアスロンin田原	田原市白谷海浜公園周辺	トライアスロン (ショート)	総合5位 2h15m26s
2021年11月6日	OSJ KAMI 37km	美方郡香美町鉢伏山周辺	トレイルランニング	総合3位 4h26m18s
2021年12月5日	小野ハーフマラソン	小野市	ハーフマラソン	総合201位 1h26m50s
2022年2月13日	神戸パレンタインララン	神戸市	ハーフマラソン	総合78位 1h24m39s

天野 順二 委員

関西大会で優勝しました

私がトレーナーとして所属している「アジュール兵庫」が11月27日に開催された全日本 O-30 女子サッカー大会関西大会で優勝しました。この大会は30歳以上の女性を対象にサッカーの普及を目的としており、選手のみなさんは普段は仕事・家事・育児をされ、試合当日も小さいお子さんを連れて参加されている方もいます。私は選手が試合で活躍できるようにテーピングやストレッチ、マッサージを行っています。



兵庫県女子サッカーリーグでは来季から50歳以上のリーグも開始されます。誰でも身近に参加できるスポーツが増えることを願います。

松本 修 委員

表彰コーナー

～兵庫県スポーツ推進委員
功労者表彰を受賞しました～

この度はこのような素晴らしい賞をいただきありがとうございます。
私が活動を行うようになったきっかけは、尊敬する恩師からのお誘いを受
けたことでした。不安な部分もありましたが、これで少しでも自分が
育った地のお役に立てるのではないかという思いで始めました。10
年という年月がたち、今まで以上に頑張りたいと思います。

大変な時期ですが一日でも早く、スポーツを通じて地域の皆さんの笑
顔が戻ることを願っています。

花房 直也 委員



この度は、兵庫県スポーツ推進委員功労者表彰をいただき、大変光
栄なことと思っております。スポーツ推進委員になり12年が経とう
としています。これまで先輩方に支えてもらいながら様々なスポーツ
イベントで活動させていただきました。現在は、新型コロナウイルス
の感染防止でイベントの縮小・中止が続いていますが、今後もスポ
ーツ推進委員の一員として、微力ではありますが、頑張っていきたい
と思います。ありがとうございました。

近藤 洋史 委員



この度は、兵庫県スポーツ推進委員功労者表彰をいただき、ありが
うございました。スポーツイベントなどの活動を通じて、多くの方々と
出会い、一緒にさせていただくことで、貴重な経験をさせていただき、
感謝いたしております。

コロナ禍の中でなかなか活動もできませんが、今後も、他のスポーツ
推進委員のみなさんと共に、加古川市のスポーツ振興、普及に努めてま
いりたいと思います。よろしくお願いいたします。

平川 徳知 委員

私とスポーツ推進委員



私は昭和51年に加古川市体育指導員（現：スポ
ーツ推進委員）を委嘱され、以後40年以上の長い
間活動してまいりました。東・北播磨、県、近畿、
全国のスポーツ推進委員研究協議会では、すばら
しい講演や、実技研修会での様々なスポーツ体験を通
して、多くのことを学びました。また、他府県や他
市の委員との交流も図れました。

協議会で得た知識を加古川市に持ち帰り、体育協
会、スポーツクラブと連携しながら、市民の皆様へ
スポーツの楽しさや素晴らしさを広めてまいりま
した。そのような活動を通して、多くの仲間と出会
えたこととスポーツと一緒に推進してきたことは
私の誇りです。

白根 正信 委員

～白根委員、長きにわたりありがとうございました。お疲れさまでした。～