

〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

〈第60号〉

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

令和5年7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

もどってきました!! スポーツライフセミナー 4年ぶり!!

4年ぶりにスポーツライフセミナーが開催されました。

鳩里小学校の体育館には、卓球バレーを楽しむ参加者の皆さんの笑顔がいっぱいで楽しい歓声が響きわたりました。卓球バレーは、障害のある人や高齢者、子どもも一緒になってプレーできることが魅力なんです。慣れてくるとスピードも速くなり、チームで協力しあって白熱したゲームが続きます。

年の差なんて関係ない!! みんな輝くぴかぴかプレーヤー!!



松野 一代 委員

参加者さん



小学校で配付されたチラシを見て、「卓球バレーってなんだろう？卓球？それともバレー？**新しいスポーツにチャレンジしよう!**」と思いながら申し込みました。普段の生活では健常者同士でスポーツをしがちですが、今日卓球バレーを体験して、**いろいろな人とスポーツ**をするきっかけになりました。新しいスポーツを体験できて良かったです。もっとやりたいです!!

6月3日(土) 小学校コース 卓球バレー参加者 @鳩里小学校

今年のスポーツライフセミナー♪

小学校コース

土曜日 10時~12時

6月 3日 鳩里小学校体育館 卓球バレー

6月 17日 鳩里小学校体育館 ポッチャ

7月 15日 氷丘小学校体育館 卓球バレー



まだまだ募集中です!!

興味がある方は…
こちらから
お申し込みを♪



ご参加をお待ちしております!!

エンジョイコース

火曜日 19時~20時30分

6月 13日/27日 日岡山体育館 バスケットボール

7月 4日/11日 日岡山体育館 バドミントン



8月 1日/ 8日 日岡山体育館 パラスポーツ

(ポッチャ・シットングバレー・ふうせんバレーボール・卓球バレー)

第35回 加古川カップ綱引大会

加古川市立総合体育館で2月26日(日)に加古川カップ綱引大会が開催されました。今大会では、『企業対抗の部』『男子の部』『女子の部』『男女混合の部』『小学生の部』『チャレンジの部』の6部門で総勢300人の熱い戦いが繰り広げられました。



MOM MIX (男女混合の部)

『ステディ・プル』審判の掛け声と共に始まった第35回加古川カップ綱引大会。参加チーム数が心配されましたが市内はもとより市外、県外からの初参加チームもあり開催することができました。

いざ試合が始まると、選手と応援団が一体となり一喜一憂した試合で大変盛り上がり、また、3年ぶりの開催で大会運営や選手の怪我等が心配されましたが、無事に大会を終了することができました。第36回大会はコロナ禍以前の様な参加チーム数になるように願っています！！

柴田 敏男 委員



松竹酒舗 (企業対抗の部)

優勝チーム

企業対抗の部：松竹酒舗

男子の部：きっと勝っと！

女子の部：関西福祉大学ドスコイズ

男女混合の部：桃太郎桃女会

小学生の部：竜亀タートルズ

チャレンジの部：大阪 デイジー



いきいき健康サークル

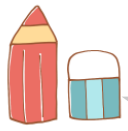
6月15日(木)に「いずみ会いきいき健康サークル」よりラジオ体操の指導のご依頼があり、穴田委員と共に実技指導を行いました。立位と座位でのラジオ体操や、各動きのポイントを細かく指導させて頂きました。

ラジオ体操とはいえ、動きは理解していても、しっかり行うとかなりの運動になります。時に楽しく時に真剣な時間となりました。沢山の人が集まるのが困難な時期が続きましたが、今回のように皆さんとスポーツ・運動を楽しんでいきたいと思ひます。

スポーツ推進委員では、ラジオ体操に限らず様々なスポーツ・運動をご指導させていただきます。ピンクのポロシャツを目印に色々な所に伺いますので見かけた際は、お声がけ頂ければと思ひます。



北野 量也 委員



研修会をしました♪



4月15日(土)、加古川市スポーツ推進委員会研修会に一般社団法人カヌーホーム代表理事の尾野藤氏を招き、「カヌーと出会って～情熱・活力・夢～」と題してご講演いただきました。尾野藤氏は、男子カヌースプリント競技のナショナルチームを牽引されたアスリート経験や、日本オリンピック委員会専任コーチングディレクターとしてのアスリート指導経験をお持ちです。その経験を活かした、効率よく結果を出すためのマネジメント方法をお聞きし、**身体的・心理的な疲労回復を図る「リカバリー」**がとても大切だということが分かりました。

スポーツだけでなく、日常生活や職場においても同じことが言えると思いますので、間違えたりカバリー(暴飲・暴食)をしない様、息抜きをしながら今後の活動にも活かしていきたいです。



尾野藤氏は市立漕艇センター前水域にて、カヌーを楽しむイベントを開催されています。ぜひ、私もカヌーを楽しみたいと思います！ 藤村 由賀里 委員

皆さんも一緒に、カヌーにトライしてみましょう！！

KAKOGAWA キラビト Double Dutch Club PYON-TA ダブルダッチクラブ ぴよん太

加古川市を拠点に活動している縄跳びクラブです。ぴよん太から中学生4人の選手が日本代表として、アメリカで7月16日～25日に開催される**世界大会「IJRUWorldChampionships2023」**に出場します!!



Double Dutch
『Pyon☆step☆jump』

左から
川勝 悠月選手(山手中)
下津佐 理央選手(山手中)
山本 彩葉選手(神吉中)

私たちは3人でチームを組み、ダブルダッチ『スピードスプリント』と『シングルフリースタイル』ジュニア女子部門に出場します。ダブルダッチは、一人ではできず全員の息を合わせて行う魅力あるスポーツです。さらなるレベルアップのために毎日筋トレや二重跳びをしたり、大会会場が高地なのでそれに合わせてマスクをつけてトレーニングをしたりしています。大会ではノーミスで自分たちのベストを出し切ります!!



私は、他県(愛知県・静岡県・愛媛県・神奈川県)の選手とチームを組み、シングルロープ団体戦『スピードリレー』と『チームフリースタイル』ジュニア女子部門に出場します。このチームは、強化合宿で出会い、去年の5月頃に声を掛け合って結成されました。トップレベルの選手が集まっているので勝ちたい気持ちがとても強いです。週1回Zoomにつないで練習をしたり、毎週末一人で新幹線に乗り、チームメイトのいる各県に合宿に行ったりしています。大会では、みんなで楽しみながら頑張ります!!



Single rope
『RightTSushI』
高田 つきの選手
(山手中)

金メダル目指して頑張ります！応援よろしくお願いします！！

表彰コーナー

【近畿功労者表彰】

私がスポーツ推進委員に委嘱されて、40年が経ちました。この間、様々な活動を通じて沢山のひとと出会い、他分野の方々と交流してきました。いろいろな情報や学び、体験により、知識を吸収できたことは、私の財産になっています。これらを地域の皆様と共有できたらと思います。また、スポーツの楽しさを通して笑顔の輪を広げていけたらと思います。私事になりますが1日8,000歩を目標にウォーキングを楽しみながらいい汗を流しています。たかが8,000歩、されど8,000歩です。日々継続していく事が大切だと実感しています。皆様も無理をしないで自分のペースで出来るスポーツを楽しんではいかがでしょうか？

山本 孝幸 委員



【東播磨・北播磨地区功労者表彰】

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。
微力ではありますが、加古川市のスポーツ推進委員として、5年間活動してまいりました。スポーツを通して、日々たくさんの方とふれあうなかで、私自身が「気づき」や「学び」、「感動」をいただいているところです。
加古川市の皆様が、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現できるよう、これからも精進してまいりたいと思います。

飯島 健太郎 委員



今年度のイベントスケジュール

イベント名	開催日	開催時間	開催場所
加古川市スポーツライフセミナー	8/1(火)、8(火)	19:00~20:30	日岡山体育館
★かこパラスポーツ王国	8/20(日)	13:00~16:00	総合体育館
★加古川市ポッチャ交流大会	9/30(土)	10:00~15:00	総合体育館 (コミュニティアリーナ)
加古川スポーツカーニバル	11/3日(金・祝)	9:30~16:30	総合体育館
加古川マラソン	12/17(日)	8:45~	加古川河川敷マラソンコース
加古川カップ綱引大会	2/25(日)	未定	総合体育館

★かこパラスポーツ王国
詳細はこちら



★加古川市ポッチャ交流大会
詳細はこちら



みんなで楽しく
体を動かしてみしょう！
スポーツ推進委員が
会場でお待ちしております☆彡