

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康



HAPPY スポーツ



平成30年度 新体制スタート!!



みなさん、こんにちは。

平成30年4月より、加古川市スポーツ推進委員会の会長として3期目を迎えることになりました。また新しいメンバーも加わり、新体制でスタートできることを心よりお礼申し上げます。

さて、スポーツ界では、今年はサッカーワールドカップ、2019年はラグビーワールドカップ、2020年には東京オリンピック・パラリンピック、そして2021年には関西ワールドマスタースゲームズと国際的なスポーツイベントが続き、スポーツに対する期待感がますます高まると思います。加古川市においても、「加古川市スポーツ推進計画」がスタートし、それを実現するためには、幅広い層のニーズに合わせたスポーツの推進が必要だと思われます。スポーツへのニーズが多様化する中で、スポーツ推進委員の役割も変革を求められ、「何をすべきか」を考えなければなりません。体育協会やスポーツクラブと連携しながら、「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」を目指したいと思います。 会長 大西 光



- ①スポーツ全般をテレビで見るのが好きです
- ②愛犬2匹と遊ぶこと
- ③今年は自分自身の体力・健康づくりを目指します。

- ①好きなスポーツ
- ②マイブーム
- ③抱負・メッセージ

新メンバーが加わりました♪



- ①ランニング(フルマラソン10回以上、ウルトラマラソン100キロ完走)
- ②カメラ
- ③誰でも年齢関係なくスポーツを始められること、身体を動かすことで仲間も増え肉体的にも精神的にも元気になれることを伝えていきたいです。(私自身も40歳を超えてから走り始めました) 諫山 純子 委員

- ①陸上競技
- ②スーパーフード
- ③子どもから大人まで幅広い年齢層の方々に、スポーツの楽しさや魅力を伝えられるよう、活動に取り組みたいです。

岡本 麻衣 委員



- ①バドミントン
- ②馬と触れ合う(乗馬)
- ③スポーツを通して、心も体もリフレッシュし、たくさんの方に笑顔になってもらえるように取り組んでいきたいです。

高松 里衣 委員

天野 順二の



No Limit ～ 限りなき挑戦 ～

エピソード「会社勤めしながら目指す‘アスリート’への道」

日本各地で季節外れの夏日を記録した4月22日、『第34回全日本トライアスロン宮古島大会』に3年ぶりに参加しました。3月に肉離れを起こし、大会2週間前まで全く練習できず、ぶっつけ本番でのレースとなりましたが、蓋を開けてみるとロングのレースでは自己最高位となる36位（1,568人中）でフィニッシュ。「練習しない方が良いパフォーマンスを発揮できるのでは？」との周囲の疑念もありますが、今回は筆者の練習内容について、少し触れてみたいと思います。

アスリートへの道 (毎日のトレーニング)

平日は、出勤前に日岡山周辺を10kmランニングしてから、片道8kmの道のりをマウンテンバイクで通勤しています。お昼休みに会社近くのジムで1.5km泳ぐなど、限られた時間を有効活用し、仕事と家庭に影響が出ない程度に毎日3種目のルーティンワークを実践中です。

週末は、加古川河川敷でロング走を行ったり、ロードバイクで山岳路や“アワイチ”（淡路一周）を走ったりするほか、“ブリックラン”（バイクで走ってきた後すぐにランニングを行う練習）も取り入れています。しかし、前述の通り年々故障が増えているため、練習内容を“量”よりも“質”にシフトし、完全休養日を設けるなどして少しでも長く競技を続けられるように、身体のケアも意識し始めました(^_^)年齢かなあ～。



天野 順二 委員



スポーツ推進委員会の事業計画(平成30年度)



行事名	開催日	場所	行事名	開催日	場所
東・北播磨地区スポ推研修事業	7月21日(土)	高砂市	神戸マラソン(ボランティア)	11月18日(日)	神戸市内
兵庫県スポ推中央研究協議会	10月21日(日)	丹波市	第30回加古川マラソン大会	12月23日(日・祝)	加古川市河川敷
第6回市民スポーツカーニバル	11月3日(土・祝)	市立総合体育館(予定)	近畿スポ推研究協議会	2月1、2日(金・土)	京都府
全国スポ推研究協議会	11月15、16日(木・金)	鹿児島県	東・北播磨地区スポ推交流事業	2月23日(土)	稲美町
第29回加古川ツデーマーチ	11月10、11日(土・日)	加古川市(各コース)	第31回加古川カップ綱引大会	2月24日(日)	市立総合体育館





運動やスポーツのポイント 教えます！



私たち加古川市スポーツ推進委員は、市民の体力向上を目的として、町内会や公民館事業、PTA や少年団、サークル・同好会など様々な団体からスポーツの依頼があれば、出向いて指導や紹介を行っています。29 年度も下記のような出前講座を行いました。

○特定保健指導運動教室（6/27、1/28）

生活習慣病予防のために、ラジオ体操およびエアロビクスの指導を行いました。



○ふれあいスポーツ教室（12/3）

参加者の方にペタンクの指導を行いました。



【依頼方法について】

公民館事業、学校行事、PTA、老人会や少年団等にて、スポーツイベントや行事をお考えの方は、まず下記の連絡先までご連絡ください。種目、日程等の詳細はご相談させていただきます。

連絡先・・・加古川市教育委員会 社会教育・スポーツ振興課（TEL：427-9292）



参加費
無料！

加古川市スポーツライフセミナー

簡単なスポーツを通じて、スポーツの楽しさや健康づくりの大切さを体験し、毎日イキイキと過ごすためのきっかけづくりとして開催している「スポーツライフセミナー」は、今年で 12 年目を迎えます。今年度も、下記のとおり初心者コースとして全 6 回を予定しています。友だち同士や個人での参加也大歓迎！是非ご参加ください！

◆◇ 初心者コース ◇◆		対象：20 代～50 代の方	
日 時	場 所	内 容	
① 7 月 3 日(火)	加古川市立 日岡山体育館	バドミントン	
② 7 月 10 日(火)		ファミリーバドミントン	
③ 7 月 24 日(火)		卓球	
④ 8 月 7 日(火)			
⑤ 8 月 21 日(火)		バスケットボール	
⑥ 8 月 28 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