

〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

〈第56号〉

令和2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



『笑顔いっぱい親子ふれあい体操！元氣いっぱい体力測定！』

11月3日（日）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、スポーツ推進委員は、親子ふれあい体操と体力測定を実施しました。午前中の親子ふれあい体操では、リズムに合わせて体を動かしたり、ボールを使って投げたり蹴ったりして、最後にはみんな笑顔でダンシング玉入れをして大いに盛り上がりました。午後からは、握力や立ち幅跳び、長座体前屈などの種目について、体力測定を実施しました。様々な世代から参加いただき、20mシャトルランでは、皆さんの一生懸命走る姿が印象的で、走り終わったときには自然と拍手が起こっていました。笑顔で楽しく体を動かすことで、心も体も元気になると思います。たくさんの方に参加していただき、盛大に終えることができました。本当にありがとうございました。

近藤 洋史 委員



加古川市スポーツライフセミナー

本年度も加古川市スポーツライフセミナーを6～8月にかけて開催し、たくさんの方が一緒にさわやかな汗を流してくれました！参加者の方の声ををご紹介します♪

シッティングバレーボール

去年初めて参加しました。娘が初めての環境に対して不安が強く、その時は輪の中になかなか入れなかったのですが、スタッフの方が優しく声を掛けてくださり、温かく見守って下さったことで、途中から輪にすっと入ることができ、楽しくスポーツができました。その娘が、今年もシッティングバレーボールを含め、全ての種目に参加したいと強く希望し、抽選に当選し参加しました。シッティングバレーボールもすぐに輪の中に入れて、去年以上に楽しむことが出来ました。来年も、魅力あるスポーツライフセミナーに参加したいです。



7月13日
氷丘小学校にて



6月15日
鳩里小学校にて

トランポピクス

体が軽くなり、音楽に合わせて体を動かし、心もスッキリしました。こんなにハードで汗をかく運動だとは知りませんでした。

かこパラスポーツ王国活動報告



東京 2020 パラリンピック競技大会の開催に向けて、障がい者スポーツの体験会「かこパラスポーツ王国」を 8 月 25 日に総合体育館にて開催しました。スポーツ推進委員の指導のもと、シッティングバレーボール、車いすバスケットボール、ブラインドサッカー、ボッチャ、フライングディスク、卓球バレー、ふうせんバレーボールの計 7 種目の体験コーナーを、約 300 名の参加者が楽しみました。初めてでも、誰でも気軽に楽しめる障がい者スポーツを、市民のみなさんに体験していただきました。



以下は、その中の 3 種目の体験会の様子です。

♪車いすバスケットボール♪

スタッフとして参加しましたが、私自身も初めて車いすに乗りました。車いすは、競技用にカスタマイズされた非常に小回りの利くやや窮屈なタイプで、見かけによらずとても頑丈でした。車いすを 2 回漕いだ後、1 回ドリブルをするというルールですが、これがとても難しく、思ったようにまっすぐに走らないので、座った姿勢でのシュートは非常に困難を極め、互いにぶつかり合いました。これはある意味格闘技のようだと思います。

山本 一也 委員



♪ブラインドサッカー♪

“シャカシャカ”と音の鳴るボールを使い、目隠しをして戦う姿が印象的な「ブラインドサッカー」。かこパラスポーツ王国では、小学生から大人まで実際にアイマスクで目隠しをして、歩いて段差を越えてみたり、ドリブルしてシュートをしたりするなどの体験活動を行いました。

実際にボールを蹴る時には、周りの子どもたちから大きな声援が飛ぶなど、フロアの中で音を頼りに必死にボールを追いかけて、みんなでパラスポーツを楽しむことができました。

竹渕 陽彦 委員

♪卓球バレー♪

卓球バレーは、卓球台のまわりに 1 チーム 6 人ずつ、いすや車いすに座り、金属球が入ったボールを 30 センチの木の板で 3 打以内にネットの下を転がし相手コートに打ち込む競技です。年齢、障がいの有無にかかわらず楽しむことができ、またチームプレーの要素もあり得点が入ると大いに盛り上がります。体験会当日も、慣れてくると速いラリーの応酬があったり連携プレーが生まれたり…大きな歓声が上がっていました。機会があれば、是非体験してみてくださいね！

飯塚 由美子 委員



天野 順二の



No Limit

～ 限りなき挑戦 ～

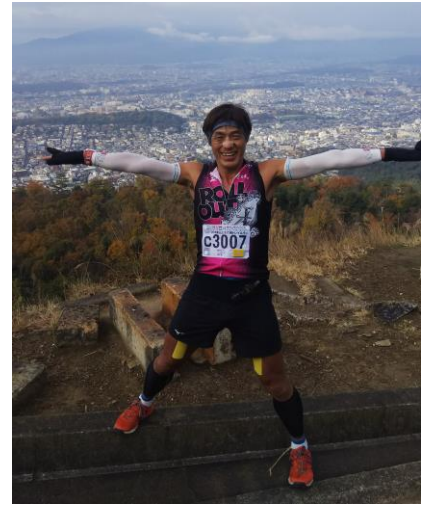
マイルール「走り納めは、京都トレイル*」

*トレイルとは、登山道などの舗装されていない道路のこと

12月8日、私が毎年走り納めの大会にしている「東山三十六峰トレイルランニング」に参加しました。前回は、台風21号の影響による倒木やトレイル崩壊で、大会中止を余儀なくされたため、2年ぶりの開催となります。

コースは、京都一周トレイル（全70km）の東山コースを一部利用した30kmのワンウェイ。国際会館横の宝ヶ池公園をスタートし、水飲対陣跡→銀閣寺→大文字山→將軍塚→泉涌寺→稲荷山を走り抜け、ラストは千本鳥居の伏見稲荷大社でゴールする、自然と歴史を感じながら走れる、他に例のないコースです。

トレイルにはまだまだ台風の爪痕が多く残っていましたが、ハイカーや観光客からの熱い声援をいただき、怪我することなく無事に走り納めできたことに感謝！感謝！（3h13m/33位）さあ、来シーズンに向けて、リフレッシュタイムです♪（*^_^*）



※五山の送り火の火床で”大”の文字（眼下は京都市内）

天野 順二 委員



実は…私も燃焼中!



11月23日～25日にかけて、仙台にて開催された第2回全日本社会人*O-40/O-50バスケットボール選手権大会に、川西市のチーム「桜香コミックス」の選手の一員として出場しました。大会では、ほぼベンチでしたが、チームはあれよあれよという間に勝ち上がり、見事優勝することが出来ました。

学生時代には見たこともなかった‘全国大会優勝’という景色に、すごく感動しました！50代になっても大好きなバスケットボールを続け、試合では「最後まであきらめない」その気持ちを忘れずに今まで取り組んできて、本当に良かったなと思っています。

*O-40、O-50とは、出場者が40歳以上、50歳以上という意味です



飯塚 由美子 委員



「ウェルネス健康チャレンジ」の最終結果は……



8月～12月の5ヶ月間、市民イベントとして取り組んだ「ウェルネス健康チャレンジ」でしたが、最終的には、自分の目標であった「体重70kg台」を達成することは出来ませんでした。残念です！

今回初めて取り組んでみて、5ヶ月間という長い期間、気持ちを継続させることの難しさを痛感しました。ただ…これで終わりではありません。メンタル面を鍛えて、次年度もぜひ挑戦したいと思っています！

井上 博嗣 委員



表彰コーナー



【兵庫県スポーツ推進委員 功労者表彰】

この度は、功労者表彰を頂き、ありがとうございます。

スポーツ推進委員として、私自身が何かをしてきたというよりは、スポーツ推進委員の諸先輩方や仲間、スポーツに携わる様々な方との出会いの中で、色々なことを教えて頂き、学び、経験させて頂いた活動期間だったと感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、私が今までの経験によって得た知識と情報を生かして、多くの方にスポーツの楽しさを伝えていけるように頑張っていきたいと思います。

藤井 早恵子 委員

これまでの活動をサポートしていただいた、多くの先輩方をはじめ、関係の皆様は厚く御礼申し上げます。私が十年もの間、活動を続けてこられたのも、このような名誉ある賞をいただけたのも、多くの仲間の支えがあったからです。本当にありがとうございました。

さて、2020年はオリンピック・パラリンピックの年です。スポーツは、一人ではできません。チームメイト、ライバル、サポーターがいてこそ、熱く、楽しく、輝きます。メモリアルなこの年に、加古川市民のサポーターの一人として、決意を新たに邁進していきます。



岡田 泰英 委員



【東・北播磨地区スポーツ推進委員 功労者表彰】

この度、東・北播磨地区スポーツ推進委員功労者表彰の栄誉を賜り、有難うございました。これも皆様のご協力とご指導のおかげと心より感謝いたします。

この5年あまり、諸先輩方のご指導のもと、微力ではありますが、地域スポーツや大会行事に携わって参りました。その活動の中で、加古川市の方々とふれあうことの素晴らしさや、スポーツ推進委員の役割の大きさを、益々実感するしだいです。

これからも市民の方々の健康維持、加古川市のスポーツの発展に寄与できるよう努力してまいります。有難うございました。

長尾 浩二 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、本年も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令和2年2月8日（土）13：30～、②2月22日（土）9：30～、
③3月7日（土）9：30～

場所：①③加古川市人権文化センター ②加古川市立青少年女性センター

●ボッチャ研修会

日時：令和2年2月1日（土）13:00～ 場所：ウェルネージかこがわ

●卓球バレー研修会

日時：令和2年2月29日（土）13:00～ 場所：加古川市人権文化センター



【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