

一宮スポーツ推進委員だより

題字 一宮市長 中野正康 令和2年3月 第17号

発行 一宮市スポーツ推進委員連絡協議会

一宮市ニュースポーツフェスティバル2019

10月22日(祝) 一宮市総合体育館

今年度のニュースポーツフェスティバルは、一宮市がラグビーワールドカップの公認チームキャンプ地となったことで、例年の体育の日開催とは異なり、少し遅めの開催となりました。ワールドカップで優勝した南アフリカの選手たちの汗がこの床に染み込んでいるのでは？と、感慨にふける参加者もおられたのではないかと思います。

ニュースポーツは、どなたでも気軽に取り組める楽しいものばかりです。中でもカローリングやペタンクは、オリンピック・パラリンピックでおなじみの競技(カーリング、ボッチャ)と似ているので大人気です。また、スポーツチャンバラでは親子・夫婦で真剣に打ち合う音がちょっぴり怖さを感じたのもご愛嬌ですね。

学生時代が懐かしい体力テストにも挑戦できます。ぜひ今回のニュースポーツフェスティバルに参加し、健康な体づくりのきっかけにいただければと思います。来年度も多くの方の参加をお待ちしています。



カローリング



室内ペタンク



スポーツチャンバラ



インディアアカ



クロリティー



タスポニー



ショートテニス



ラダーゲッター



スポーツウエルネス吹矢



ノルディック・ウォーク
体感講習会



体力・運動能力調査



スポーツ少年団
運動適性テスト

令和元年度 スポーツ推進委員愛知大会

6月15日(土) 日本ガイシスポーツプラザ



愛知大会には県内の市町村から約900名（一宮市27名）が参加しました。

「スポーツと栄養」と題しての講演では、スポーツをする（体を動かす）ためには、5大栄養素を食べ物から摂取する必要があり、それには自分の必要量を正しく知り、タイミング良く摂取することが大切だとの話でした。運動直後に良質のタンパク質・糖質を取ることは筋肉作りに有効であったり、水分補給の飲料も塩分濃度に気をを使うべきであると学びました。

続けて「ピラティス」の実技研修もありました。体のしくみ・骨のつき方・筋肉の動きを知ることで、その日の自分の体に必要な運動や体操を効率良く行うことができると、実技を通して体験しました。

今回学んだことを、スポーツ教室や自身のスポーツ活動に生かしていきたいと思いました。



講座講師 田中涼子 氏



実技研修の様子

令和元年度 愛知県スポーツ推進委員研修会

9月7日(土) 江南市民文化会館

令和元年度愛知県スポーツ推進委員研修会が江南市で開催され、県内の市町村から1,000名を超える参加（一宮市48名）がありました。

今回の研修は2つの地域から実践発表がありました。

名古屋市熱田区は立ち上げからの「なごやかウォーク熱田」についての発表でした。コース選定→検討→決定、また役割分担等多くの課題に対し、参加者がいかに安全で楽しくウォーキング出来るかとの視点からイベント開催までの工夫や苦勞を話されました。

北名古屋市は「つなげようコミュニティの『和』」という主題で発表されました。高校生が指導する「子供水中運動クラブ」大学協力の「こどもリズム体操教室」「リフレッシュ体操」など、普段関わる事が少ない人たちとの連携でコミュニティの和を広げるといっても特色ある取り組みでした。

この研修に参加して、スポーツは体力増進・健康維持に加え、人を支えたり人との和を作る事が出来るものだと改めて学びました。研修を活かし、今後の活動に取り組んでいきたいと思います。



実践発表 名古屋市熱田区



実践発表 北名古屋市

令和元年度 西尾張地区スポーツ推進委員研修会

10月26日(土) 稲沢市祖父江町体育館

西尾張地区スポーツ推進委員研修会が隣町、稲沢市祖父江町体育館で10月26日(土)に213名(一宮市40名)の参加で開催されました。開会式後の表彰式では、一宮市から15年表彰が4名、5年表彰が9名受賞しました。

その後休憩を挟んで、講師の六鹿恵子先生より「心とからだのリフレッシュ」と題して実技指導をしていただきました。早速、右手左手の指を重ねながら各部位を動かし体をほぐしました。次にパブリカ体操(NHK2020応援ソング)を六鹿先生が少しアレンジの体操・踊りを楽しく行いました。

2人1組(行く側・見る側)になり目を閉じ同じ位置で100回足踏み開始。見る側は見守り、危険時のみ止めます。そっと目を開けたときのビックリ!?を体験。開始前と立っている場所が違います。これには姿勢が大事だそうです。最後に12人1組、13組で手首に色違いリボンをつけハロウィンキャンディーを1人5個ずつ持ち、他組メンバーとジャンケン。勝ったら1個もらい、会場でワイワイギャーギャー。キャンディー78個獲得チームが勝ちました!勝って嬉しい!負けて悔しい!いつでも、どこでも、誰とでも、本日のテーマ「効果大」を感じた研修会でした。



☆15年・5年表彰者

前列左から 田島・鵜飼・谷田
後列左から 松本・白石・松原
細野・安達



実技研修の様子

☆15年表彰：吉子幸雄(浅井町)、鵜飼ゆき江(大和町)

谷田昇子(三条)、安達民宏(木曾川町)

☆5年表彰：田島美津子(宮西)、松本竹志(神山)

松原進(葉栗)、西村嘉二(西成)

細野将己(丹陽町)、村上麻希(浅井町)

江森渉(小信中島)、白石勝則(大徳)

高御堂智也(木曾川町)

第60回全国スポーツ推進委員研究協議会 三重大会

11月14日(木)・15日(金) 津市産業・スポーツセンター サオリーナほか



☆文部科学大臣表彰 佐藤博

秋晴れの空が広がる三重県津市、女子レスリング選手として活躍された吉田沙保里さんの名を冠する津市産業・スポーツセンター サオリーナにおいて、全国のスポーツ推進委員が一堂に会し、皇學館大学雅楽部のおごそかな演奏から三重大会が始まりました。

開会式後の表彰式では、わが一宮市から佐藤博が栄誉ある文部科学大臣表彰を受賞しました。長年の功労に感謝しています。

続いて行われた記念講演では、マラソンの瀬古利彦氏が「心で走る」をテーマに1時間半、舞台上を右に左に一度も休むことなく歩き回りながら話され、オリンピックの代表選考にMGCを採用したこと、それによって若者の意識が変わったこと、オリンピックの会場が札幌に変わったことなど、マラソン愛にあふれたお話でした。最後に「一番をめざす!負けるかも…はだめ!団体で俺一人は大丈夫、も絶対だめ!!」と話をくられました。

2日目は4つの分科会に分かれ、私たちは三重県総合文化センター大ホールで行われた第1分科会に参加しました。「スポーツを通じた地域活性化」～地域の特性を活かした取組による活力ある地域社会の実現を目指して～をテーマに、3つの地域における実践発表がありました。各地域の特性を活かした活動聞き、わが市でもこの地域の特性に合った活動をしていなくては、と強く思いました。



参加した一宮市スポーツ推進委員

各地のスポーツ紹介

ぜひ見学に来てください!

『貴船ビーチボールバレークラブ』 (貴船連区)

私たちのクラブでは、健康維持やストレス解消を目的とし、笑顔の絶えない楽しい活動をしています。ビーチボールバレーはビニールのボールを使い1チーム4人で行うバレーボールです。バレーボール経験を問わず誰でも気軽に楽しめます。

参加資格は高校生以上(ただし高校生は保護者の方と一緒にお願いします。)で、男女関係なく募集しています。

興味がある方は、毎週水曜日と金曜日の19時から21時まで貴船小学校屋内運動場で活動していますので、ぜひ見学や体験にお越しください。お待ちしております。



『一宮SVC ソフトバレーボール(4人制)』 (神山連区)

私たちのクラブは、毎週火曜日の夜に神山小学校屋内運動場で体を動かしています。また生涯スポーツとして、年齢層は小学生から70歳以上の人までがメンバーで年齢別の2部に分かれ、1部は運動とおしゃべりを楽しみ、2部は少しでも上達するため頑張っているメンバーと仲間の人達と写っています。

興味のある方は市内に40以上のソフトバレーボールのクラブがあります。のぞいてみてくださいね。



『今伊勢ひまわりクラブ』 (今伊勢町連区)



私達「今伊勢ひまわりクラブ」は9人制ママさんバレーボールチームです。一宮市家庭婦人連絡協議会に所属し、年3回試合に出場しています。成績は良くありませんが…楽しく練習しています。

現在部員は14名、毎週土曜日午後7時から今伊勢小学校屋内運動場で練習しています。

興味のある方、初心者でもかまいません。一度見に来てください、お待ちしております。



『気功教室萩原』 (萩原町連区)

歴史ある萩原に新しい公民館が出来ました。

私達15名は気功を習っています。

全日本太極拳協会からすばらしい先生

を迎え、和気あいあい充実した時間を過ごしています。

毎週月曜日午前10時から11時30分まで萩原公民館でがんばっていますので、是非一度見学に来てください。



第18回いちのみやタワーパークマラソン

令和2年1月13日(祝) 一宮市光明寺公園球技場周辺



平成から令和に元号が変わり、令和初めての大会が暖冬の空の下、県内外から6,167人のランナーを迎え開催されました。

3km、5km、10kmと記録に挑む人、日常トレーニングの成果を試す人、親子ジョギングや仮装を楽しむ人たちなど、それぞれ思い出を残し無事大会が終了しました。

さあ！来年に向かってまた走り出しましょう！第19回大会は令和3年1月11日(祝)開催予定です。

皆さんの笑顔と健脚をお待ちしています。



参加者インタビュー



部 門	10kmマラソン 一般男子40～49歳	【優 勝】
選手名	榎木 伴成 さん (40歳)	【一宮市】

いちのみやタワーパークマラソンにはもう10回以上参加しています。

昨年は39歳で、今年は40歳で、2年連続優勝でき大変嬉しいです。

今日は天気も良くて走りやすかったです。

私は昨年12月に開催された愛知駅伝でも一宮市代表として出場させていただきました。来年もまた是非どちらにも参加したいと思っています。

部 門	10kmマラソン 一般女子40～49歳	【優 勝】
選手名	坂川 真由美 さん (43歳)	【一宮市】

いちのみやタワーパークマラソンに出走して6回目、今回を含めて5回連続優勝されているそうです。5連覇とはすごいですね！

他のマラソン大会にも年に10kmを6回、ハーフを2回ほど出走されているそうで、このマラソンには娘さんと親子でいつも参加していただいているそうです。

来年もまた親子で参加していただいで、6連覇目指して頑張ってくださいね！



部 門	3kmジョギング 仮装の部	テーマ	劇団一宮『リトルマーメイド』	【金 賞】
選手名	牛田 知代子 さん・牛田 佳志 さん・牛田 裕人 さん・牛田 結菜 さん・丸山 美智子 さん・河合 なみ子 さん・河合 貫汰 さん・河合 美鈴 さん・河合 琴音 さん・長谷川 真弓 さん・長谷川 晃齊 さん・掛村 京子 さん			



3連覇達成、おめでとうございます！

気の合う仲間と何度も打ち合わせをし、コストをかけずアイデアと工夫でステキな衣装を作りました。アースラの足はタイツに詰め物をして作ったそうです。

来年もアイデアいっぱいの衣装を楽しみにしています！

【おまけ】 仮装の部
銀賞受賞の皆さん→



編集 後記

今年の夏は、いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。今年に限り、海の日、山の日、スポーツの日が会期中に合わされ、国をあげての一大イベントとなります。

スポーツとの関わり方「する・みる・ささえる」のうち「みる」を存分に楽しめる夏になりそうですね。

また「ささえる」は、家族、友人、ライバル、指導者、スポンサー、施設管理など、トップアスリートに限らず、地域スポーツにおいて皆さんがスポーツを「する」ために重要な役割を担っています。

様々な形でスポーツ活動に関わりを持って頂ける方が増える事を願っております。(起連区 溝口しおり)