

# 一宮スポーツ推進委員だより

題字 一宮市長 中野正康 平成29年3月 第11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2016

10月10日(祝) 一宮市総合体育館ほか



秋晴れの中、一宮市総合体育館及び光明寺公園内において、『一宮市ニュースポーツフェスティバル2016』が盛大に開催され、延べ3,124名の参加がありました。

今年はノルディック・ウォーク体感講習会をはじめ全10種目が行われ、体力・運動能力調査では、今回初めて記録のスマートフォン入力が入力されました。

毎年の記録を保存することで健康の変化を確認し、ご自身の健康管理に役立てていただけたらと思います。

また、ニュースポーツにおいては、年齢・性別を問わず誰でも楽しむことができ、今年も様々なスポーツ交流を深める中で沢山の方々の笑顔が生まれました。

これからも市民の皆様がスポーツを通して、健康で豊かな生活をしていただけることを願っています。

平成29年度の開催は10月29日(日)の予定です。沢山の方々のご参加をお待ちしております。



## 第57回全国スポーツ推進委員研究協議会 福井大会

11月17日(木)・18日(金) サンドーム福井ほか



秋も深まる福井県越前市において、地元高校生による勇壮な太鼓の演舞で始まり、3,226名(一宮市13名)が参加し盛大に開催されました。

表彰式では、佐藤博が全国スポーツ推進委員連合より「スポーツ推進委員功労者表彰」を受賞しました。

講演は、数々のトレーナー経験をお持ちの岩崎由純氏を迎え、ペップトーク『前向きな励ましの言葉、背中の一押し』のお話を聴き、スポーツや家庭など色々な場面での言葉の大切さを学びました。

2日目の分科会では、『生涯現役社会の実現に向けたスポーツ推進委員の役割』をテーマに、地元福井県鯖江市の健康福祉部健康課、福崎町スポーツ推進委員会(兵庫県)、武庫川女子大学短期大学部の発表を聞き、コーディネーターの早稲田大学スポーツ科学学術院 松岡宏高教授を交えて意見交換しました。

私はこの2日間の研修を通じて、今までのスポーツ推進委員としての活動や役割等を振り返り、これからの生涯現役社会の実現に向け、スポーツを通して地域貢献していきたいと思いました。



回  
覧


## 平成28年度 スポーツ推進委員愛知大会

6月18日(土) 日本ガイシスポーツプラザ



愛知大会には県内の市区町村から904名（一宮市35名）が参加しました。

実技研修では、『コーディネーショントレーニング』～頭と体を楽しく動かそう！～をテーマに、健康運動指導士 田村翠氏よりご指導いただきました。

加齢による体力低下、子どもの低体力、生活の便利さから体力・運動不足など、頭を使う動きを中心に7つの能力（リズム・バランス・変換・反応・連結・定位・識別）を高めるプログラムを遊びを通し楽しく参加しました。また、座ったまま行う「とんとんすりすり・すりすりとんとん」や「グーパー運動」を合図に合わせて素早く対応したり、タオルキャッチなど工夫次第で子ども・大人・高齢者、様々な年代の方が楽しく笑って体力向上が出来ることを学びました。

## 平成28年度 愛知県スポーツ推進委員研修会

9月17日(土) 東海市芸術劇場

県研修会には県内の市区町村から1,039名（一宮市55名）が参加しました。

功労者表彰式後、犬山市と蒲郡市による実践発表があり、犬山市は「スポーツで感動」をテーマに、スポーツ婚活でカップルになられた1組が今年結婚されるという心温まるお話がありました。そして「仲良しわんスポ交流会」の説明があり、障がい者の人と共にスポーツを楽しむ発表がありました。蒲郡市は地元の景観を再認識する目的で、ラグーナ・竹島・オレンジロード・形原漁港をコースにし、ノルディック・ウォーク教室やイベントを開催した発表がありました。

私達一宮市スポーツ推進委員も、多くの方がスポーツを通じて地域と交流を図り、元気で楽しいまちづくりに頑張りたいと思います。



左から橋野・佐藤・木村

☆20年表彰：佐藤 博（三条）

☆10年表彰：木村彰良（北方町）、橋野葉子（木曾川町）

## 平成28年度 西尾張地区スポーツ推進委員研修会

10月22日(土) 蟹江中央公民館

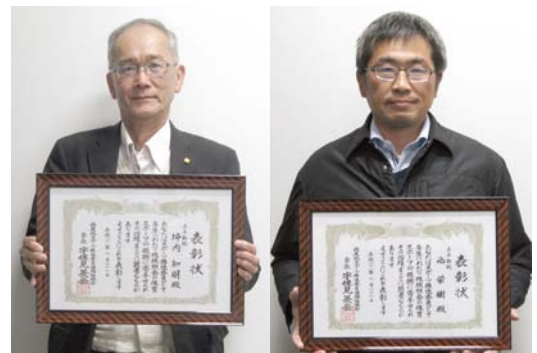
研修会には西尾張地区のスポーツ推進委員218名（一宮市50名）が参加しました。

開会式後の表彰式では、一宮市から5年表彰を2名が受賞されました。

続いての講演では『正しい腰の動き』と題して行われ、正しい姿勢を保つには、「腹筋」・「背筋」・「副横筋」を鍛えることが大切であることが分かりました。また、正しいスクワットの仕方や重い荷物を持ち上げる時の姿勢を実践を交えて分かりやすく教えていただきました。

そして、私自身がダイエットやトレーニングにチャレンジしていくなかで、『楽をして機械等に頼らず、脳からの指令で筋肉を動かさないと意味がない』ことも分かりました。

これからは、明るい色のトレーニングウェアを着る等、楽しみながら継続してトレーニングしていこうと思いました。



坪内

西

☆5年表彰：坪内知明（萩原町）、西 栄樹（木曾川町）

# 各地のスポーツ紹介

ぜひ参加してください!

## 『宮西ペタンク・クラブ』 (宮西連区)



『宮西ペタンク・クラブ』は、毎週月・木曜日の午前9時より九品地公園競技場において21名で練習しています。何分にもアウトドアのため、暑さ寒さに耐え老体に鞭を打つ程はしていませんが、状況に合わせて楽しみながら練習しています。

春と秋の市民大会では1チーム3名ですが、チーム分けはクジ引きで決め、7チームが参加し、1チーム若しくは2チームが毎回優勝又は準優勝・3位をゲットしています。



## 『神山球友会』(バレーボール) (神山連区)



『神山球友会』は、毎週月・木・土曜日の週3回、午後7時から9時まで神山小学校屋内運動場にて練習を行っています。

特に木曜日は最高齢82歳をはじめ、50歳から70歳代と幅広い年齢の方が練習を楽しん

でいます。月曜日は一般男子・女子、土曜日はママさんの練習をしています。

運動を始めてみたいと思っている方の見学・参加をお待ちしています。



## 『テニスを楽しもう会』 (貴船連区)

今年で3年目のショートテニス教室に参加された方、50代・60代・70代の数人ではありますが、『テニスを楽しもう会』と、毎週土曜日の午後7時から8時30分まで貴船小学校の屋内運動場にて楽しんでいます。

少しでも体を動かすことが好きな方、テニスに興味がある方、運動不足の方、大歓迎です。

一度私達とやってみませんか?手ぶらでの参加OKです。お待ちしております。



## 『北方ソフトテニスクラブ』 (北方町連区)

毎週日曜日の午前中、北方小学校の運動場に心地良いボールを弾く音がこだまします。

当クラブは、1980年7月に町民の健康促進・交流の場として、北村さん、坂井田さん、宇野さんの3名により北方公民館の一室を借り、ソフトテニス教室を45名で開講したのが始まりです。

クラブ発足時は、クラブ員でローラー掛け整地、ライン引き等のコートづくりが始まりました。クラブ員の熱意と練習の甲斐があり、翌年1981年には公民館主催の第1回北方町民ソフトテニス大会を開催することとなり、昨年迄に36回大会の歴史を数えるまでになりました。

また、町民のクラブ活動の一環として、北方中学校へのテニス指導の協力も行い、卒業後も気軽に参加していただいています。クラブ員も小学5年生から高校生・大学生、70歳を超える方まで幅広い年齢のメンバーの方々が同じボールを追い、コートの中を走り回り歓喜の声を上げてテニス技術上達に勤しんでいます。テニス技術の上達より好きもの同士、この和気あいあいとした光景を見て、永遠と続くことを願う今日この頃です。

年齢・性別・経験は問いません。興味のある方、ぜひ一度体験してみてください。



第15回

# いちのみやタワーパークマラソン

平成29年1月9日(祝) 一宮市光明寺公園球技場周辺



前日の冷たい雨が嘘のような、雲一つない青空に恵まれた1月9日、全国各地より7,734人の参加者が集まりました。

自分の記録に挑戦する人、健康のために参加した人、走ることでより仮装に力を入れた人、仲間とそして家族と一緒にこの時を楽しもうと参加した人、それぞれの思いで走ったこの『いちのみやタワーパークマラソン』は、今年で15回目となりました。

レースが終わったあとのグラウンドは、穏やかな日差しとキラキラした笑顔で満ち溢れていたのが印象的でした。



## ★参加者インタビュー★



左から母(広美さん)・陸渡さん・父(克彦さん)

部 門	3kmマラソン 中学生男子2・3年生	【優勝】
選手名	大塚 陸渡さん(中学3年生) 学校法人 暁学園 暁中学校	三重県 桑名市

中学1年生の時に初めてこの大会に出場し優勝して以来2年ぶり最終学年で出場し優勝することができました。

タイムも大会新の9分14秒で走ることができ嬉しかったです。

次は二週間後に広島県で開催される第22回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会に三重県の中学生代表でチームに貢献できるように頑張ります。(大会結果：三重県は2時間21分45秒で47都道府県中第14位でした。)

4月からは高校生なので日程が合えば出場したいと思います。

部 門	3kmマラソン 中学生女子2・3年生	【優勝】
選手名	藤原 あい佳さん(中学3年生) 江南市立古知野中学校	愛知県 江南市

中学1年生から出場し、2位⇒4位⇒今年3年生は優勝できてとても嬉しいです。狙いどおりでしたが、少々残念なことはタイムが少し遅かったことです。昨年は市町村対抗愛知駅伝競走大会にも出場しとても良い経験ができたことや、4月からは高校生なので今度は『インターハイ1,500m出場』を目標に頑張りたいです。



部 門	3kmジョギング 仮装の部	金賞
テーマ	最近暖かいので春と間違えた木曾川のザリガニ	
選手名	戸高 紀幸さん	岐阜県関市



この大会にはいずれも仮装の部で3回出場しています。

最初は「うさぎ」、次は「長靴をはいたネコ」、今回はテーマに詰まり1月に縁起物の「伊勢えび」かと思いましたが、『ザリガニ(すべて手づくり)』が子どもたちに人気かなと思いコレにしました。

また、昨年に続き『金賞』が取れてとても嬉しいです。ありがとうございました。

来年の『ネタ』も違ったものを持ってこようと思っておりますので楽しみに！

### 編集後記

『広報に関わって早6年』今後も皆さんと協力しながら生涯スポーツの普及振興に携わり、一宮市のスポーツを盛り上げていきます。

(開明連区 小山 陽子)