

那須塩原市スポーツ推進委員協議会

スポ進だより

第7号

H25.11.20

編集：市スポーツ推進委員協議会

発行人：会長 粒来紀男

市民体カテスト



上体起こしの様子（にしなすの会場）

市民体カテストとは！？

市民及び市内勤務者を対象に、一人ひとりが自分自身の健康・体力を把握し、体力の向上と健康の保持増進を図るために行っています！

種目は全6種。握力・上体起こし・長座体前屈がある他に、20mシャトルランや6分間歩行など成年の部（20歳～64歳）と高齢者の部（65歳～79歳）とで行う種目が違うものもあります。

にしなすの運動公園（6月）とくろいそ運動場（9月）の2地区で毎年行っています！自分の体力を知りたい方！ぜひ、参加してみてください☆



問合せ先・・・

那須塩原市スポーツ推進委員協議会事務局（スポーツ振興課内）

TEL：0287-37-5439 FAX：0287-37-5479

活動報告

平成25年度(4月~9月)

出前講座

◆平成25年度(4月~9月)も小学校・公民館など色々な所に行ってきました!

出前講座とは…ニュースポーツ等の指導の依頼を受けた場合に、スポーツ推進委員が指定された会場へ出向き指導し、みなさんに体験していただく活動です。

実績一覧

- 5月26日(日) 上厚崎自治公民館ペタンク大会
- 6月 2日(日) 西朝日町親子レク
- 6月 5日(水) 畑下クラブ長寿会講習会
- 6月 6日(木) 南小2年生親子レク
- 6月18日(火) 大山小6年生親子レク
- 6月21日(金) 大山小4年生親子レク
- 6月24日(月) 大山小3年生親子レク
- 6月26日(水) 南小3年生親子レク
- 7月10日(水) 横林小親子レク
- 7月17日(水) 西那須野幼稚園保護者お楽しみ会
- 7月25日(木) 第3長生会ペタンク講習会
- 8月 1日(木) 槻沢児童クラブ
- 8月 6日(火) 大山公民館悠々大学
- 8月21日(水) 黒磯公民館事業女性セミナー
- 9月10日(火) 槻沢小4年生親子レク
- 9月13日(金) 大原間小6年生親子レク

参加者の声

キンボールの大きさと重さに驚きましたが、ゲームが始まると子供たちと共に、運動不足の大人たちもついつい夢中になり、楽しくプレーができました。

槻沢小4年生保護者より

自主事業

◆市民体カテスト・市スポレク祭を開催しました!

市民体カテスト

- 6月12日(水) にしなすの会場(40人参加)
- 9月 7日(土) くろいそ会場(62人参加)

市スポーツレクリエーション祭

- 6月22日(土) にしなすの会場(129人参加)
- 9月21日(土) くろいそ会場(73人参加)

大山小6年生親子レクの様子



大山公民館悠々大学の様子



大原間小6年生親子レクの様子



スポーツレクリエーション祭
くろいそ会場での1コマ



PICK UP!

オリジナル体操!!



←①背中、腰のストレッチ

両手を頭の上で組み、そのまま前におろし、背中を丸めます。膝を緩めて腰を伸ばしましょう。

②臀部、ハムストリングのストレッチ→

足の付け根に手を置き、お尻をグーッと突き出します。お尻の辺りから腿・膝の後ろ側を伸ばします。



今年、スポーツ推進委員によるオリジナル体操が完成しました！すでに、市民体カテストやスポーツレクリエーション祭等の準備体操として皆さまの中にも体験いただいた方がいるのではないのでしょうか。上の2枚の写真はオリジナル体操の一部です！子供から高齢者まで誰でも簡単にできる体操になっていますので、今後イベントや出前講座の準備体操として皆さまにも体験してもらえたらと思います！

☆ニュースポーツ紹介☆ ~その5~

• スポーツ吹矢



スポーツ吹矢は、胸式・腹式呼吸による健康法が自然にできることと、的に矢を命中させた時の爽快感を伴った競技としての楽しさに特徴があります。長さ50cm~120cmの細長い筒に20cm程の長さの安全な矢を入れ、5m~10mの位置から33cm×33cmの大きさのウレタン製のやわらかい的に腹式呼吸で矢を飛ばし、命中率(点数)を競う、誰でもどこでも手軽に楽しめる安全なスポーツです。

吹き方(動作)・・・礼に始まり、礼に終わる。イメージとしては弓道などに似ています。

1. 的に向かって45°の角度で立ちます。足は肩幅程度に開く。筒は、肩の幅で持つ。
2. 筒を平行に持ち上げて、矢を入れる。矢を中に押し込まず、丁度矢が筒で隠れるくらいで止める。
3. 筒を持ったまま手を高く上げる。背筋を伸ばして、腕が耳の後ろになるくらいまで良く伸ばす。
4. ゆっくり口から息を吐きながら、ゆっくり手を下ろす。肘を良く伸ばして姿勢を崩さない。
5. 10秒ぐらいかけてお腹をへこませ、息を吐ききる。完全に手を下げる。
6. 鼻から息を思いっきり吸いながら、筒を口まで持ってきて、筒をしっかりとくわえ、両目で的を見る。
7. 2秒程度我慢して、的に向かってお腹をへこませながら一気に吹く。
8. 吹き終わったら、肘を伸ばして手を前に伸ばして、息を鼻から吸い、お腹をへこませて息を吐きながら手を下に下ろす。
9. 最初のスタンスと同じ姿勢になり終了。

※1ラウンドで5本の矢を吹きます。

畑下クラブ長寿会講習会の様子→



研修会

◆スポーツ推進委員のスキルアップのため、様々な研修会に参加してきました！

- 5月13日（月）県理事会
- 5月18日（土）那須地区スポーツ推進委員研修会①
- 6月 7日（金）関東スポーツ推進委員研究大会①
- 6月 8日（土）関東スポーツ推進委員研究大会②
- 6月 8日（土）県北地区スポーツ活動指導者講習会
- 8月24日（土）新任スポーツ推進委員研修会
- 8月24日（土）県スポーツ推進委員研修会①



今年の関東スポーツ推進委員研究大会は神奈川県横浜市で開催されました！来年は、群馬県前橋市で開催される予定です。

↑ 関東スポーツ推進委員研究大会にて

★平成25年度（10月～来年3月）の事業について★

- 10月19日（土）那須地区スポーツ推進委員研修会②
- 11月16日（土）埼玉地区さいかつぼーる交流大会
- 11月21日（木）出前講座（東小4年生親子レク）
- 11月21日（木）全国スポーツ推進委員研究協議会①
- 11月22日（金）全国スポーツ推進委員研究協議会②
- 11月24日（日）出前講座（新南自治会生きがいサロン）
- 12月 7日（土）県スポーツ推進委員研究大会
- 12月11日（水）出前講座（槻小5年生親子レク）
- 1月31日（金）市町推進委員会長及び県理事研修会
- 2月22日（土）那須地区スポーツ推進委員交流大会
- 3月 2日（日）県スポーツ推進委員研修会②
- 3月 9日（日）那須塩原市さいかつぼーる交流大会



今年度後半もたくさんの事業を予定しています♪

出前講座をご希望される場合は、スポーツ振興課までご相談下さい。

過去のスポ進だよりは市ホームページに掲載しています！ぜひご覧ください♪

編集後記

この度、スポーツ推進委員オリジナル体操ができました。学校や育成会、地域公民館などで、スポーツの前にオリジナル体操を試してみませんか。ケガの予防や健康維持にいいと思います。ご依頼いただければ、スポーツ推進委員が笑顔で出前講座にまいります。お問い合わせはスポーツ推進委員又は、スポーツ振興課にご連絡下さい。

市スポーツ推進委員協議会：半田久男・君島トシエ・橋本禮子・古磯克浩・松本雅子・渡辺雄吉
企画部広報担当 河内秀夫・伊藤昭一・橋本克己・人見美智子・大塚佳成江