

平成30年

1月21日(日) 第12回 加東伝の助マラソン大会

走路員、誘導係など、
運営スタッフとして協力

2月18日(日) ALLかとうスポーツDAY IN 社



第3回『ALLかとうスポーツDAY～体力測定だよ！全員集合！～』を
社小学校体育館で開催します。
定例の体力測定のほかに、縄跳び教室も行います。

この機会にぜひ自分の現在の体力を確かめて
みてください。そして、体力作りへの第一歩を
踏み出してみてください。親子や3世代での
参加も大歓迎です^_^！



「縄跳び」

おめでとうございます！ **さらなる活躍を期待しています**

平成28年度
近畿スポーツ
推進委員協議会
功労者表彰



亀野委員

平成29年度
兵庫県スポーツ
推進委員協議会
功労者表彰



福井委員

9月16日に明石市で行われた大会。
女子では40代・50代・60代のリフター
が全国から集い、競技(スクワット・ベ
ンチプレス・デッドリフト)の三種目の
トータルを競う)が行われました。
私は63kg級に出場し1位。60代の中
でも1位(ベストリフター賞)。
女子全選手の中では第3位の成績で
した。そして、デッドリフト138kg・トータ
ル325kg。2つの日本記録が取れま
した。私は60代後半になりましたが、ま
だ筋力が落ちずに前進できているこ
とを実感しています。
このことは大会だけでなく、日常から大
勢の皆様に応援していただいている
ことが、私の原動力になっていると感
謝しております。

日本マスターズ2017兵庫大会記念事業
第22回ジャパンクラシックマスターズ
リフティング選手権大会

(パワーリフティング)



林久子 委員

出前講座やっています！

囲碁ボール、クロリティ、ペタンクなど...

各地でニュースポーツをされる
とき、指導員が必要な場合はご連
絡ください。調整の上、スポーツ推
進委員を派遣させていただきます。
(調整がつかず、お断りする場合も
あります。)費用は必要ありません。

自治会、子ども会、老人会の行事、
小グループのレクリエーション等に、
ぜひご利用ください。

用具の貸し出しのみOKです(無料)！



加東市スポーツ推進委員 (随時)募集中！！

スポーツの経験は問いません。
多くの方にスポーツを楽しんでいただく
お手伝いと一緒にやりませんか。

（出前講座・推進委員募集のお問い合わせ先）
TEL 48-2566
加東市スポーツ推進委員会事務局
滝野総合公園体育館スカイピア内

ALLかとう スポーツニュース



加東市マスコットキャラクター
加東伝の助

ー 加東市スポーツ推進委員会だより ー

第5号 2017. 11. 1

発行：加東市スポーツ推進委員会 広報部

天高く…スポーツの秋

加東市スポーツ推進委員会 広報委員 梶本俊也

秋といえばよく耳にするのが、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋。夏の暑さが一段落した秋の季節はとても過ごしやすく、何をするにも快適な季節だといえるでしょう。とりわけ、10月には「体育の日」という祝日がありますが、これは1964(昭和39)年に開催された東京オリンピックを記念して、もっとスポーツに親しもうという趣旨で制定されたものだという説があり、以来、秋には運動会やスポーツイベントなどが多く開催され、秋といえば「スポーツ」というイメージが定着したようです。

しかしその一方で、厚生労働省の調査では、現代人は男女ともに運動量が減少の一途をたどっているという結果がでています。交通機関の発達や、労働形態の変化、またスマートフォンやゲームなどの室内での娯楽が増加したことでも影響しているかもしれません。

スポーツ推進委員会では、体力測定やニュースポーツの出前講座、ハイキングなどを行い、皆様の運動不足解消のお手伝いをしています。一人ではなかなか継続が難しい運動も、大勢でやれば楽しい時間を過ごすことができます。生活習慣病の予防にも効果的といわれていますので、ぜひ一緒にいい汗をかきませんか。

平成29年度上半期活動報告(平成29年4月～平成29年9月)

「ALLかとうスポーツDAY ~体力測定だよ！全員集合!!~」



第1回 6月25日(土) 滝野総合公園体育館スカイピア

第2回 9月 3日(日) 東条第一体育館

6月25日、9月3日にALLかとうスポーツDAYを開催しました。
体力測定を行うことで、記録の向上や体力作りへの意欲を高める機会
にしていただくことを目的として、年に3回開催しています。

4年目を迎えた今年度は、子どもたちの
競技への苦手意識を克服することと、
大人の競技機会を設ける目的で、
短距離走教室と跳び箱教室を開催
しました。両日とも、子どもだけでなく、
大人の方も楽しみながら、教室に
参加していただきました。



「ニュースポーツ体験」

ニュースポーツ出前講座

短距離走教室（吉村委員）

6月25日に短距離走教室を開催しました。走る時の正しい姿勢や脚の動かし方など、速く走るためのコツを、実際に体を動かしながらアドバイスしました。中には参加者同士で競争しながら取り組まれていた方もあり、たくさんの笑顔に会うことができました。



跳び箱教室（嶋津委員）



9月3日には跳び箱教室を実施しました。簡単な跳び方から少し難しい跳び方まで、また、高さもその人の能力に応じて調整し、アドバイスしました。

跳び箱の高さは8段が限界で、身体能力の高い子どもや大人には少し物足りない高さになりましたので、跳び方の種類を7種目作って挑戦してもらいました！！

実施した跳び箱の跳び方は、開脚跳び、閉脚跳び、下向き跳び、屈伸跳び、台上前転、首跳ね跳び、前方倒立回転跳びなどです。やったことのない跳び方もあり、少し苦戦していた模様ですが、手本を見て、コツを覚えるとすぐにできるようになる人がいらっしゃいました！！上達の早さにビックリです。

ニュースポーツ出前講座

① 6月24日(土) 黒石地区(林 委員)

毎年出前講座を依頼してくださる黒石地区の皆さんのお邪魔しました。小学生から高齢の方まで、男女ともに集まつてのニュースポーツ大会。推進委員にとってもやりがいのある出前講座です。

今回はフライングディスクをやりながら、小学生の皆さんが交互にディスク渡し、ディスク拾い、判定員などスタッフとしても頑張ってくれたことがとても印象的でした。周りの大の方も一所懸命にアキュラシーゴールにディスクを投げ、みんなで競い合いました。あまりの盛り上がりに、予定になかった賞品を急遽提供してくださったほどでした。限られた狭い空間の中で、大勢の方々の集いは活気に満ち溢れて、参加者一同楽しい半日になりました。



② 6月25日(日) 捩鹿谷地区(坂田委員)



今回は経験を積むために初めて出前講座に参加し、ペタンクの指導を担当しました。遊び方を言葉でうまく表現できなくて、指導の難しさを感じましたが、地区の皆さんは楽しそうにニュースポーツを体験され、最後には感謝のお言葉をいただくなど、こちらが恐縮しました。次回までに、さらに指導技術を向上させ、皆さんのお役に立ちたいと思います。

「室内ペタンク」

③ 6月29日(木) 加東市老人クラブ連合会(林 委員)

老人クラブからの依頼を受け、何度も打ち合わせをしながら迎えた出前講座でした。参加者は240人という大人数でした。

会場はスカイピア。アリーナを4面に区切り、ニュースポーツの中から①フライングディスク、②クロリティー、③囲碁ボール、④カーリングの4種目を行いました。老人クラブの各役員さんにもスタッフとしてご協力いただき、進行のお手伝いをお願いすることになりました。

スタッフ講習会の開催や、社会福祉協議会の方々との打ち合せなど、2か月以上にわたって計画・準備をして当日を迎えました。不手際の所もあったかとは思いますが、参加者・スタッフの皆様ともにケガもなく、「おもしろかった」「またやりたい」など嬉しいお声を聞かせていただきました。



「フライングディスク」

大勢の方々がニュースポーツに興味関心を持って参加してくださることは、健康な町づくりのためにとても大切なことです。年齢や障害の有無などに関係なく、誰もが気軽に参加できる楽しいスポーツの場として取り組んでいきたいと思います。

近畿スポーツ推進委員研究協議会(三木委員)

今年2月に和歌山県那智勝浦町で開催された標記協議会に、亀野委員と参加してきました。熊野詣の歴史にまつわる基調講演のあと、シンポジウムでは、近畿各府県の代表が各地域における特色ある取り組みについて発表し、積極的な活動状況の一端を窺い知ることができました。

2日目の実技研修では、和歌山県新宮市が毎年「体育の日」に開催している「スポーツレストラン」というユニークな取り組みを披露しました。体育館の中で5種類のニュースポーツを体験し、その総得点に応じて記念品を贈るというもので、同時開催の体力測定と併せて、市民の皆さんのが体力の維持向上に楽しく取り組まれている様子が伝わり、とてもよい勉強になりました。

これからの行事予定

11月12日(日) 地区親善家庭バレー大会

11月26日(日) 加東市ふるさとハイキング

ニュースポーツとウォーキング一体験

～みんなで歩こう 晩秋の里山～



今回のふるさとハイキングは、加東市スポーツ推進委員会とサンサンチャレンジが共催します。晩秋の澄んだ空気の中で、ニュースポーツとウォーキングを楽しみながら、世代を超えた参加者間の交流も図っていただきたいと思っています。ぜひ、ご参加ください。



実施日	平成29年11月26日(日)
場所	やしろの森公園(加東市上久米 1081-3)
参加資格	小学生以上(小学1年～3年生は保護者同伴とします。) 3名～5名のチームでお申し込みください。
募集締切	平成29年11月12日(日)
募集人員	先着50名
参加費	1名500円
申込先	滝野総合公園体育館スカイピア TEL48-2566 FAX48-2744

