

# スポすい!通信

平成30年2月発行 vol.12

綾部市スポーツ推進委員

連絡協議会広報部会

綾部市教育委員会

文化・スポーツ振興課発行

## ジョギング・ウォーキング教室開催

### ジョギング教室

10月6日から3回にわたり、中筋小学校の体育館とグラウンドを利用してジョギング教室を開催しました。今回は、コース分けをせず、全員が同じ練習メニューに取り組み、各自の体力に合わせて、ペースを調整し、取り組みました。初回の10月6日は、あいにくの雨となり、体育館での練習となりましたが、残り2回は、天候にも恵まれ、グラウンドで時間走や全員でのリレーなど、楽しく走ることが出来ました。

参加者からは、「もっと走りたい!」、「今後は、どんな練習をすればよいのか」等の声を頂きました。走ることの楽しさを感じてもらおうとともに、「もっと速く走るためにはどうすればよいのか」という意識の向上にもつながったのではないかと思います。

夜の開催ではありましたが、多くの方が参加されました。ありがとうございました。



### ウォーキング教室

昨年度と同様、ノルディックウォーキングを中筋地区と豊里地区で1回ずつ行いました。経験者・初心者・ポールはあるけれど、あまり使用していない等、様々な方が参加されました。

リズムによってスピーディーに歩かれる方、おしゃべりをしながらゆっくり歩かれる方など、それぞれのペースで楽しんでおられました。終了後は皆さん清々しい表情で帰っていかれる様子に、これからも沢山の方にこのような体験をしてもらいたいと思いました。

多くの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。

# ニュースポーツの指導を行いました！

## ニュースポーツ講習会 「キンボール」「あやべ・クロスロー」

綾部市PTA連絡協議会健康推進教育委員会による「ニュースポーツ講習会」が平成29年10月13日(金)吉美小学校体育館で各単Pの役員等77名の参加により盛大に開催されました。スポ推委員からの「キンボール」「あやべ・クロスロー」の競技の歴史やルール、オリンピック競技への可能性を説明したあと、試合形式の体験をしました。未経験の方も多く、「どちらも楽しめて親子レクレーションに取り入れていきたい」の声をいただきました。



全力で動き回るチームプレイが必要なキンボールでは、掛け声を掛けあいながら楽しんで体験をしていただきました！



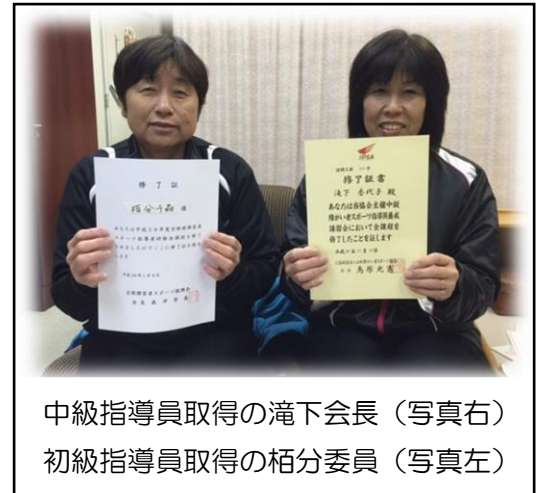
子どもから高齢者まで幅広く楽しんでいただける「あやべクロスロー」について、得点方法についてスポーツ推進委員が熱心に説明しています！

「あやべクロスロー」は綾部市スポーツ推進委員連絡協議会が考案したニュースポーツなんです！



## 中級障がい者スポーツ指導員・初級障がい者スポーツ指導員の資格をとりました

あと2年後に迫った東京オリンピック・パラリンピック。スポーツ熱が高まっていくのを感じます。オリンピックはもちろん、今スポーツ界ではパラリンピックも同じように知名度、認知度をあげ、2020年だけでなくそのあとも継続して障がい者スポーツを盛り上げていこうという機運が高まってきています。しかし課題は山積しています。その一つが指導者不足。今、文科省や都道府県などがその指導者育成に力を注いでいます。昨年、私たちもそれぞれ中級、初級と障がい者スポーツの指導者として専門的に学び、指導者資格を取得しました。



中級指導員取得の滝下会長 (写真右)  
初級指導員取得の栢分委員 (写真左)

**障がい者スポーツ指導員**とは、インクルーシブ・スポーツ（障がいの有無にかかわらずすべての人が楽しめるスポーツ）を目指し、指導するための知識をもった指導者です。障がいの有無、性別、年齢などに関係なく、誰もが好きなスポーツを思う存分できる環境と隔たりのないスポーツのバリアフリー化目指して活動していきたいと思っています。

なお、私たちが作った「あやベクロスロー」はまさに誰でもが楽しむことができる、インクルーシブ・スポーツの代表です！興味のある方はぜひご連絡ください！



上原あゆみ副会長

### あゆみちゃんのちょっとした健康体操講座 § 1

忙しい毎日の中でも、何かをしているちょっとした時間を利用してできる「ながら体操」をやってみましょう！

今回は、下半身の筋トレになる「かかと上げ」です。

- ① 両足をそろえて立ちます。
- ② 両かかとをつけたままで、なるべく離さないよう注意しましょう。
- ③ ゆっくりと上げ下げしましょう。
- ④ たくさん上げなくても大丈夫です。
- ⑤ 何かを支えに持ってやるのもOKです。



ふくらはぎを鍛えるだけでなく、かかとをしっかりつけることで、お腹とお尻も引き締まるんだよ！図のように階段で、台所仕事のあいまに…お手軽にできますよ～♪

# 2017年度の活動・お手伝い内容

～気軽にスポーツを楽しんでいただきました～

5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★中丹スポーツ推進委員研修会（福知山三段池体育館）</li> <li>★綾部市健康づくり推進協議会（保健福祉センター）</li> </ul>
6月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★2017 あやべ二王門登山レース【運営スタッフ】（二王公園発）</li> <li>★第50回京都府スポーツ推進委員研究大会（総合運動公園）</li> </ul>
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★東八田高齢者学級「ノルディックウォーキング」指導（総合運動公園研修センター）</li> <li>★教職員ラジオ体操実技指導（綾部小学校）</li> </ul>
8月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★第39回夏の大ジャンボリー（奥上林研修センター）</li> </ul>
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★スポーツ少年団全団交流大会ニュースポーツ指導（総合運動公園体育館）</li> <li>★2017 里山サイクリング in 綾部【運営スタッフ】（二王公園発）</li> <li>★ウォーキング教室①（中筋小学校）</li> </ul>
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★綾部市PTA連絡協議会 健康教室推進委員会 ニュースポーツ指導（吉美小学校）</li> <li>★ジョギング教室①②③（中筋小学校）</li> <li>★ウォーキング教室②（豊里コミュニティセンター）</li> </ul>
11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★放課後こども教室「西八田キッズクラブ」ニュースポーツ指導（西八田小学校）</li> <li>★第33回綾部市民駅伝競走大会【運営スタッフ】（総合運動公園発）</li> </ul>
2月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★平成29年度近畿スポーツ推進委員研究協議会（大阪府豊中市）</li> </ul>

ニュースポーツの指導依頼、地域行事やレクリエーションのレクチャー依頼、その他にも質問等ありましたら下記事務局までお気軽にご相談下さい！



綾部市スポーツ推進委員連絡協議会  
マスコットキャラ「スポドリくん」

お問い合わせ  
合わせ

綾部市教育委員会教育部文化・スポーツ振興課

☎0773-42-4356

綾部市若竹町8番地の1

お気軽に