

スポすい!通信

平成31年2月発行 vol.14

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

平成30年度ジョギング教室開催!

<平成30年度の日程>

回	日時	場所	参加人数
第1回	9月28日（金）午後7時半～	中筋小学校 グラウンド	32名
第2回	10月 5日（金）午後7時半～		44名
第3回	10月12日（金）午後7時半～		33名
第4回	10月19日（金）午後7時半～		雨天中止
第5回	10月26日（金）午後7時半～		33名
第6回	11月 2日（金）午後7時半～		34名

沢山のご参加
ありがとうございました♪



<教室部会長より>

皆さん、こんにちは。綾部市スポーツ推進委員連絡協議会教室部会長の松下と申します。教室部会はスポーツ推進委員全16名のうち、10名が所属し、市民の皆さんに向けてのスポーツ教室を企画しています。昨年は9月28日（金）から11月2日（金）にかけて、ジョギング教室を開催し、年齢や性別を問わずたくさんの方々に参加いただきました。当日は大人と子どもに分かれて、陸上競技指導員の資格を持つ委員を中心に指導し、「駅伝大会に向けての練習として、健康づくりとして」等、それぞれ目的を持って熱心にメニューに取り組んでいただきました。ご参加の皆さん、ありがとうございました。何かひとつでも得るものがあつたら幸いです。

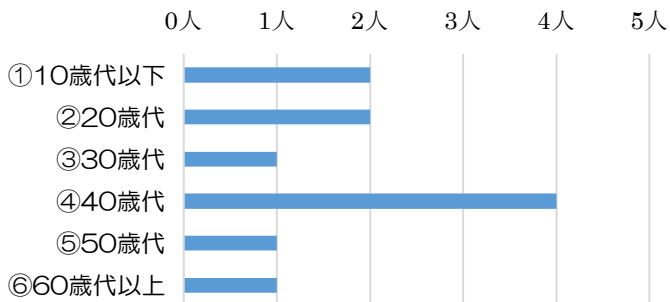
さて、今年はまずニュースポーツ教室を3月に開催させていただきます。内容は「ドッチビー」です。子どもから大人まで楽しめるものですので、みなさんの参加をお待ちしております。今後も綾部市のスポーツ振興、市民の皆様の健康増進のために活動していきますので、よろしくお願いします。



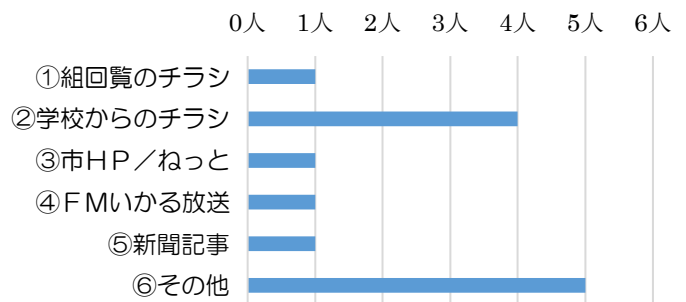
大人と子ども、2グループに分かれて、専門委員による指導を行いました!!

＜アンケートの結果と感想＞ ※アンケートは第6回に参加の大人を対象に回答いただきました。

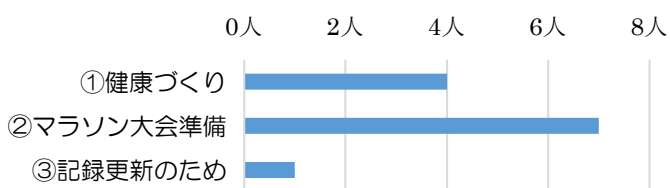
Q1 年齢をお聞かせ下さい。



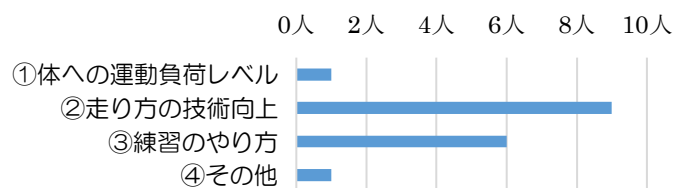
Q2 ジョギング教室を何で知りましたか。



Q3 ジョギング教室に参加したきっかけは。



Q4 ジョギング教室で学べた内容は。



Q5 来年度開催するとしたら何を望みますか。

- ・ストレッチ、練習、試走
- ・もう少し早い時間が良い
- ・大人でも初心者/経験者に分けて欲しい
- ・健康推進プログラム、ストレッチ、サーキット等

Q6 その他、何かご意見があれば。

- ・指導方法の統一
- ・普段運動をする機会が少ないので嬉しかった。
- ・8時30分に終わって欲しい。

運動負荷レベルの求め方

昨年は『綾部市スポーツ推進委員連絡協議会 ジョギング教室』に多くの方にご参加いただきました。最近スポーツブームにより手軽にできるジョギング人口も増えてきたように感じています。しかし、スポーツも正しく取り組めば健康につながりますが、やり方や自分のレベル以上の負荷をかけると逆効果にもなりますので、まずは楽しむことを原点に取り組みましょう。そこで、今回は年齢に関係なくスポーツを楽しめるよう体への負荷レベル、特に心拍数に着目した負荷レベルの求め方を紹介します。

＜運動負荷レベルの求め方＞

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} (\%) + \text{安静時心拍数}$$

※1 ※2 ※1

上記算定式は心拍数を活用して簡易に体への負荷を知ることができます。安全で楽しく運動しましょう！！

＜注＞※1…標準値では60～70拍（いずれも1分間当たり）になります。心拍数は手首か頸部の動脈の心拍数を15秒間測定し4倍すると1分間心拍数が求められます。

※2…運動していない人は運動強度50～60%としてください。

但し運動している方はもう少し低い数値になることがあります。

ニュースポーツ教室 参加者募集！

内容 『ドッチビー』

○ドッチビーってどんなスポーツ？

一言でいうと「ドッチボールのフリスビーバージョン」です。ただし、使用するディスクはクッション性がある安全なもので、大人も子供も楽しめるスポーツです！



開催日時：平成31年**3月15日（金）**

午後7時00分～8時30分（予定）

開催場所：綾部市総合運動公園 第2体育館

参加申込：文化・スポーツ振興課

中丹地区スポーツ推進委員研修会開催

平成30年12月4日に舞鶴、福知山、綾部のスポーツ推進委員での合同研修会を綾部市で行いました。フリーインストラクターの荒川成美様をお招きし、「いろいろ！かんたんエクササイズ」と題して老若男女だれでも出来る健康体操をご講義いただきました。特に100円ショップで購入できるボディウォッシャーを使った富士山体操は歌に合わせて誰でも簡単に楽しめる体操です。ご興味のある方は文化・スポーツ振興課へお問い合わせください。



スポーツ推進委員クイズの答え

前回のスポすい通信 vol.13 でのクイズの答え発表だよ！

A1：全国で活躍するスポーツ推進委員は「約 50,000 人」です♪

A2：綾部市のスポーツ推進委員は「16人」です♪

A3：今年綾部市スポーツ推進委員に加わったのは「森本委員」です♪

A4：綾部市スポーツ推進委員が考案したニュースポーツの名前は「あやベクロスロー」です♪

A5：右のマスコットキャラクターの名前は「スポドリくん」です♪



スポーツ推進委員 活動アラカルト

<終了した指導・活動>

日付	内容
6月 3日(日)	あやベ二王門登山レース
6月16日(土)	ニュースポーツ指導(吉美小4年PTA:キンボール)
6月30日(土)	ニュースポーツ指導(吉美小5年PTA:キンボール、あやベクロスロー)
6月30日(土)	ニュースポーツ指導(中筋小5年PTA:キンボール)
7月21日(土)	キャンプファイヤーのレクリエーション指導(綾部小6年PTA)
9月 9日(日)	ニュースポーツ指導(スポーツ少年団全国交流大会:あやベクロスロー)
9月28日(金)	ジョギング教室指導(1~2ページ参照)
10月 5日(金)	ジョギング教室指導(1~2ページ参照)
10月12日(金)	ジョギング教室指導(1~2ページ参照)
10月16日(火)	ニュースポーツ指導(西八田小クラブ活動)
10月22日(月)	ニュースポーツ指導(綾部市PTA連絡協議会:キンボール、あやベクロスロー)
10月23日(火)	ニュースポーツ指導(西八田小クラブ活動)
10月26日(金)	ジョギング教室指導(1~2ページ参照)
10月30日(火)	ニュースポーツ指導(西八田小クラブ活動)
11月 2日(金)	ジョギング教室指導(1~2ページ参照)
11月13日(火)	ニュースポーツ指導(西八田小クラブ活動)
11月20日(火)	ニュースポーツ指導(西八田小クラブ活動)
11月25日(日)	綾部市民駅伝競走大会
11月26日(月)	レクリエーション指導(綾部小放課後学級)
12月16日(日)	ニュースポーツ指導(栗上自治会:あやベクロスロー)



<今後の指導・活動>

日付	内容
2月 9日(土)	ニュースポーツ指導(奈良県吉野郡下市町:あやベクロスロー)
3月15日(金)	ニュースポーツ教室(3ページ参照)

本年度も多くの団体からニュースポーツ/レクリエーションの指導依頼がありました。今後、検討されている方は下記へお問い合わせください♪



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

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