

## 2022 ジョギング教室

～ 子どもから大人まで延べ350人の方にご参加いただきました ～

本年度も恒例のジョギング教室を10月から11月にかけて4回開催しました。  
ここ数年、健康志向の高まりや、コロナ禍において身近にできるポピュラーな趣味の一つとしてジョギングが多くの方に親しまれています。

私たち、綾部市スポーツ推進委員連絡協議会では、身近にジョギングを楽しむ人たちのために安全で継続できるよう教室を開催し、基礎から応用まで参加者の目的に合った指導を務めさせていただきました。



ジョギング教室参加者の一部の方に参加の動機や感想を聞いてみました。

### 【参加の動機】

- 日頃の運動不足解消のため / 健康づくりのため
- 正しいフォームを身に付けたい
- 減量し美味しいものをたくさん食べたい
- マラソン大会の記録向上を目指したい



### 【参加した感想】

- 日常的に走る習慣はあるが、教室に参加して基礎を学ぶことができた
  - 安全な走り方や練習方法を学ぶことができた
  - 身近な趣味の一つとして生活の一部、生涯スポーツとしてジョギングを取り入れたい
- 今後も健康長寿のまちづくりを目指し、ジョギング教室をはじめ、ニュースポーツなどスポーツに親しんでいただける多彩な取り組みを実施してまいります。

### 【健康ひとくちメモ】

～ ジョギング及びウォーク30分当たりの消費カロリー ～

- ◆体重50kgの場合 ⇨ 約192Kcal (約104Kcal)
- ◆体重60kgの場合 ⇨ 約231Kcal (約125Kcal)

\*カッコはウォーク時 \*運動量はジョギング7METs、ウォーク3.8METsで算定した場合

\*METs 運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの



ごはん中盛  
約240Kcal

# 第38回綾部市民駅伝競走大会 第32回綾部市小学生駅伝競走大会が開催されました！！

11月27日（日） 綾部市総合運動公園周辺コース



社会人の部 一斉スタート

今年も感染症対策を行いながらの大会ではありましたが、参加された多くの市民の皆様のコロナを吹き飛ばすような熱く一生懸命走る姿に感動しました。私たちスポーツ推進委員も、綾部市の関係団体の方々と運営に携わることができ、とても嬉しく思います。今後も市民の皆様とスポーツ人口の拡大と振興を図っていけるよう、私たちも頑張ります！！

開会宣言  
～滝下会長～



中継所の様子

## 第44回綾部ジャンボリーに参加して

10月22日（土） 豊里コミュニティセンター

新型コロナウイルス感染症の影響により2年ぶりの開催となりました。

今回は、「チャレンジキャンプ'22～ワクワクしよう！！ふるさとでの特別な体験と新たな出会いに！」のスローガンのもと、25名の児童が参加し、火起こし体験やネイチャーゲームなどを通して、異なる学校の児童同士がふるさとでの思い出や仲間達との絆の大切さを学ぶことができました。また、恒例となっているキャンプファイヤーも実施され、火の大切さと怖さも身をもって体験することができましたし、楽しい一日を過ごすことができました。

参加された児童の楽しそうな姿を見ますと、このような機会の大切さを改めて実感しました。



参加者集合写真



火起こし体験



キャンプファイヤー



# 第63回全国スポーツ推進委員研究協議会 滋賀大会 行ってきました！発表してきました！

2022年11月17日・18日

## 会長 滝下 香代子

3年ぶりに、全国研究協議会が滋賀県で開催されました。コロナ禍とあって、参加人数は、2,000人と制限がありましたが、全国各地からスポーツ推進委員・スポーツ指導者が集い、2日間中身の濃い研修の時間となりました。その2日目に綾部市スポーツ推進委員連絡協議会会長として、「スポーツを通じた共生社会の実現に向けて」というテーマの第2分科会において「人に優しいスポーツ活動～インクルーシブスポーツを目指すためにできること～」と題して発表をしてきました。全国から集まったスポーツ推進委員や関係者に向け、しっかりと綾部市と綾部市のスポーツ推進委員の活動についてアピールできたのではないかと考えています。全国的にも綾部市スポーツ推進委員が市民に向けてのスポーツ活動に真摯に取り組む姿勢が評価されたと実感できた一日でした。



会場：栗東芸術文化センター大ホール「さくら」



### 【研究大会参加委員の感想】

初日に聞いた東京2022パラリンピック トライアスロン競技PTS4銀メダリストの宇田秀生さんの講演が印象的でした。特に事故による利き腕切断から競技を始めるまでの話では、ポジティブ思考とはこういうことなんだと心の持ち方の大切さを再認識しました。心に残る素晴らしい講演でした。

委員 倉内 亮平



## 綾部市スポーツ推進委員が考案した「ニュースポーツ」

# あやべ・クロスロー

競技方法やルールは簡単です！

小さい子どもから、高齢者まで、誰にでも気軽に楽しめる「ニュースポーツ」です。  
地域の行事や親子レクリエーション、高齢者サロンなど、いろんな場面で活用できます。  
点数をとったりとられたり、大逆転もあったり、大盛り上がりですよ♪

### \*井倉町子ども会・親子レクリエーション

親子チーム 8 組が、優勝目指して対戦！  
勝っても負けても、大人も子どもも笑い声が  
いっぱい、  
楽しい行事の  
お手伝いが  
できました♡

ゴールの真ん中  
(高得点) 狙って  
・・・スロー!!



僕のチーム、  
何点かな～♪  
ドキドキ…  
わくわく…

「あやべ・クロスロー」  
について、  
詳しくはこちら、  
綾部市 HP→



### \*西八田小学校「ニュースポーツクラブ」



知らなかったスポーツ、  
やってみたら面白かった！  
家族やクラスの人に教えてあげたいな～



## 来年度、「あやべ・クロスロー大会」を開催します!!

家族や友人、職場や地域などでチームを作って、ぜひ参加してください！  
まずは体験してみませんか。スポーツ推進委員が指導に出向きます。  
お気軽にご依頼ください(^^) / ご依頼はこちらへ ↓

お問い合わせ

綾部市定住交流部 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