

スポすい!通信

令和2年7月発行 vol.17

綾部市スポーツ推進委員

連絡協議会広報部会発行

こんにちは! 綾部市スポーツ推進委員です。

2020年、いよいよオリンピック・パラリンピックイヤー幕開けだ!と
思ったのも束の間、新型コロナウイルス感染拡大で、大変な新年度を迎える
ことになってしまいました。

世界中を巻き込んでついには、東京オリンピック・パラリンピックの来年
度への延期決定、様々なスポーツの開幕延期、夏の全国高校野球大会中止、
インターハイ中止等々スポーツ界にとっても今まで経験したことのない事
態に陥ってしまいました。でも、今こそ! スポーツの持つ底力を信じましょ
う。コロナウィルスなんかには負けない、強い精神力と団結力でこの苦難を乗
り切りましょう。そして、この戦いに勝利した時に、思いっきりスポーツを
楽しみましょう! それまで、しっかりとパワーを温存しておきましょう。



綾部市スポーツ推進委員
マスコットキャラクター
「スポドリ君」

Everything is ready! (準備 OK です!)

本年度、綾部市スポーツ推進委員連絡協議会では、新しいメンバーを迎え新生綾部市スポーツ推
進委員として一致団結し、市民のみなさんのスポーツ活動を支えて行こうと燃えております。この
ような厳しい状況下ではありますが、近いうちに、たくさんの方と一緒に、数々のスポーツ
シーンで気持ちのいい汗を流し、笑いあえることができると信じて、その日が来るのを楽しみにし
ております。



綾部市スポーツ推進委員連絡協議会会長 滝下香代子

得意種目: ソフトボール・公認中級障がい者スポーツ指導員
今年度の抱負: こんな風に、一日でも早く皆さんの前でスポーツ
指導や支援ができることです。



綾部市スポーツ推進委員紹介



綾部市スポーツ推進
委員です！皆で仲良く
元気に頑張ってます！

氏名	①得意種目 ②今年度の抱負
----	------------------

<上段（左→右）>

村上元良	【副会長】①キンボール・ペタンク ②歌って踊れるスポーツ推進委員！
広瀬美穂	①ニュースポーツ ②腹八分目。
山中史香	①ニュースポーツ ②忙しくて時間がない中でも、スポーツと笑顔で、健康を増進しよう！まずは私が。誰よりも私が。
片岡英晃	①陸上競技 ②今年も皆さんと一緒にスポーツを楽しんでいきたいです。
後藤光	①野球 ②大変な世の中ですが、オール綾部で力を合わせて乗り切りましょう！
倉内亮平	①陸上競技 ②スポーツを通して目指せ体重10kg減！
松下祐哉	①バスケットボール ②スポーツを通してみんな健康に！！
森本直樹	①陸上・ニュースポーツ ②皆様の健康増進と生きがいづくりを支援するため頑張ります。
馬田賢二	①陸上競技・バドミントン ②笑顔で明るく、元気いっぱい今期も励みます。
田中奈穂美	①バスケットボール・水泳・ノルディックウォーキング指導員・健康運動実践指導者 ②コロナに負けない身体作りを、みなさんと一緒に頑張りたいです。また、今だからこそ、新しい形で何かスポーツを提供できればいいなあと思います。

<下段（左→右）>

栢分千晶	①バレーボール・フライングディスク・レクリエーション・公認初級障がい者スポーツ指導員 ②誰でも挑戦できるスポーツの普及を目指して頑張ります。まずは1番ポッチャから。
本郷実	【副会長】①バドミントン・スキー・山登り ②パプリカを歌って踊れるようになりたい！

滝下香代子	【会 長】（表紙参照）
上原あゆみ	【副会長】①3B 体操指導員 ソフトテニス ②体力維持で免疫をアップさせる！ 楽しく継続できる運動を考えて広めたい。
福井里奈	【新 人】①ソフトボール・日本スポーツ協会公認スポーツリーダー ②まずは私 自身がスポ推の先輩方から勉強し、学んだことを市民の皆様にお伝えできるように 頑張ります。
貫井浩	①野球・ソフトボール ②スポーツの楽しさを皆さんと共有していきたいです。

＜綾部市スポーツ推進委員 新メンバー紹介＞

今年度から綾部市スポーツ推進委員の一員としてお世話になります、新メンバーの福井里奈です。私がスポーツを好きになったきっかけは、家族みんながスポーツに携わっていたこと、そして、私自身も子供の頃から体を動かすことが好きだったからです。学生時代は運動部に所属し、仲間と共にプレーできる喜びやチームワークの大切さを学び、スポーツに対する関心が高まりました。

スポーツ推進委員としていろんな勉強をさせていただき、今までの経験が少しでも活かせる様に頑張ります。そして、スポーツを通して市民の皆様が健康で笑顔になれるようにサポートしていきたいと考えております。宜しくお願い致します！！

スポーツ推進委員ってこんなことやっています

私たちスポーツ推進委員は、市民のみなさんからの指導要請や、スポーツの普及活動を充実させるため、研修にも参加しています。直近では、2月7日～8日に和歌山市で開催された近畿2府4県のスポーツ推進委員が集まる研究協議会へ参加しました。

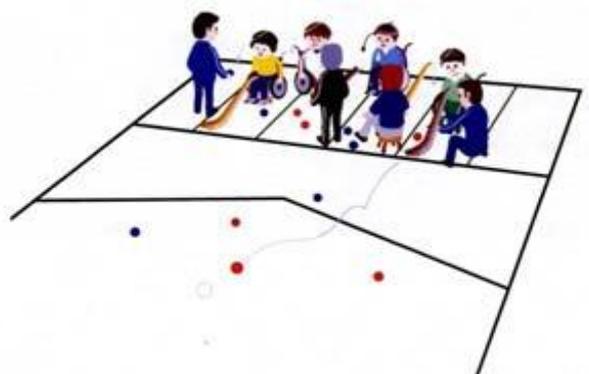
今回の実技研修会ではシッティングバレー・ゴールボール・バスケットピンポン・ファミリーバドミントン・スクエアステップ・ボッチャの6種目が紹介されました。この中でボッチャは、昨年度より、市民のみなさんから指導要請のあるスポーツです。

また、ボッチャについては、スポーツ推進委員による講師派遣を行い、指導も行っています。

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピック正式種目です。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。競技は男女の区別のないクラスに別れて行われ、個人戦と団体戦（2対2・3対3）があります。

2020 オリンピック・パラリンピックの延期後の開催までに体験してみたいはいかがでしょうか？パラリンピックがきっと楽しめます。



あゆみちゃんのちょっとした健康体操講座 § 2

緊急事態宣言は解除されましたが、普段運動されている方も外に出られず運動不足を心配されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回はテレビを見ながらでもできるストレッチメニューを5つご紹介致します！



上原あゆみ副会長

部位	内容と回数		動きの説明
腰	腰ねじり	10回	 <p>仰向きに寝転び、上半身は上を向いたまま両膝を立て、左右にゆっくり倒し腰をねじる。</p>
	抱え込み	10回	
お尻	股関節外転運動	左右20回	 <p>横向き一直線に寝転び、上側の足をかかから上げる。</p>
	股関節内旋	20回	
脇・背中	ネコのポーズ	10秒	 <p>四つんばいの姿勢から両手を前方へ伸ばし、お尻を天井に突き上げる。（両手は肩幅くらい、両足つま先は立てる。）</p>

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