

2024秋ジョギング教室

～ジョギングを通じ、それぞれの目標に向かって学びを深めることができました～

10月から11月にかけて、恒例のジョギング教室を、中筋小学校グラウンドを会場に4回計画しました。悪天候のため残念ながら2回の開催となりました。参加いただいた方は、それぞれ競技力の向上や基礎体力の向上、運動不足の解消など目的は様々ですが、小・中学生を中心に多くのみなさまに『走りの学び』の場として受講いただきました。

さて、去年はパリオリ・パラが開催されました。日本人の活躍が目立ち躍動感あふれるプレーに魅せられ、メダル獲得も過去最高を記録するなど、プレーヤーの勇姿に感動を与えられたのではないのでしょうか。

スポーツはプロで活躍する選手たちのものだけではなく、私たちが健やかに充実した生活を送るための手段の一つでもあります。また、体を動かすことで快適さを得ることができる楽しみの一つでもあります。一人でも多くの市民のみなさまにスポーツの楽しさを伝えるため、ジョギング教室など、専門の指導者が中心となり、スポーツに親しめる機会づくりを行っていますので、身近なスポーツ推進委員をご活用ください。



雨にも負けず力走!



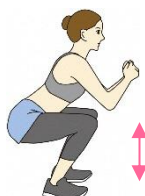
健康ひとくちメモ

厚生労働省では健康づくりのための身体活動として、下記事項（抜粋）が推奨されています。

- ① 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行う
（1日約8,000歩以上に相当、数回に分割も可）。☞ ウォーキングやジョギングの実施
- ② 筋力トレーニングを週2～3日行う ☞ 気軽なメニューを取り入れる
（下記に一例を記載）

1.スクワット

- ・太ももの前側（大腿四頭筋）
- ・お尻（殿筋群）
- ☞ 足腰が丈夫になる



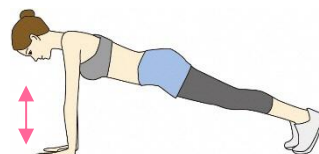
2.カーフレイズ

- ・ふくらはぎ（下腿三頭筋）
- ☞ 血行やエネルギー代謝が改善
- ☞ 心臓の負担が軽減



3.腕立伏臥腕屈伸（腕立て伏せ）

- ・胸や腕
- ☞ 血行やエネルギー代謝が改善
- ☞ 心臓の負担が軽減



第46回あやベジャンボリー ～チャレンジキャンプ'24～

10月19日(土) 豊里コミュニティセンターにて、『『そうぞう』をふくらませ！みんなでつくろう！最高の思い出を！』のスローガンのもと、20名の児童が参加しました。

当日はあいにくの雨となりましたが、火起こし体験やカレーライスの昼食、段ボールで秘密基地作り、あやベクロスロー大会、キャンドルファイヤーなど、雨のジャンボリーならではのたくさんの体験ができました。一番の体験は、異なる学校の児童同士が仲間となり、絆を深められたことでしょう。スポーツ推進委員は、このジャンボリーの実行委員会のメンバーとして、児童たちの貴重な体験のお手伝いをしています。



火起こし体験



あやベクロスロー大会



キャンドルファイヤー



キャンドルファイヤー点火式

雨のジャンボリー
貴重な体験に
なったね！



11・24市民駅伝開催

第40回綾部市民駅伝競走大会・第34回綾部市小学生駅伝競走大会が開催されました。



暑い夏・短い秋を依頼を受けて駆け回ったスポ推の委員たち

7月～12月 いろんなところでたくさん指導してきました。

忙しかったけど・・・楽しかった～



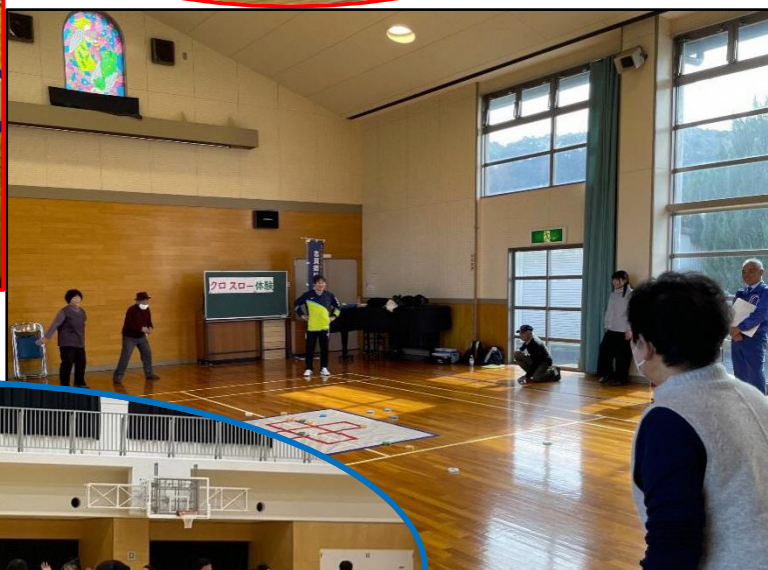
市内のあちこちの学童にいきました。
いっぱい遊んできました。



どこでも人気のあやバ・クロスロー！



自治会もたくさん
行きました。
栗町・志賀郷
中筋地区
学校も
西八田小・綾小
八田中学校



教職員クロスロー大会
先生たちの熱気に圧倒されました

京丹波町でホッケーの研修を受けてきました。10月11日



男女の日本代表選手に直に実技指導を受けて初めてのホッケーを研修してきました。

なかなかハードなスポーツです。近くに素晴らしい施設があるので是非皆さんも一度体験しに行ってみて下さい。

グリーンランドみずほホッケー場



ホッケー女子

市長杯争奪！ 第2回あやべ・クロスロー大会

また熱い戦いが..
始まる！！

★令和7年3月9日(日)午前9時競技開始

★場所 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター)



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