

健康でいきいきした生活を送るための “ジョギングのススメ”

健康でいきいきとした暮らし、生涯スポーツの機会づくりを目的に、11月に4回の日程で恒例の『ジョギング教室』を開催しました。

それぞれの回には、小学生、中学生、大人まで多くの参加をいただき、延べ250人に参加いただきました。

小学生クラスは、主にリズムを取り入れた動きづくりから走りにつなげる内容を、大人（中学生以上）クラスでは、走りにとって大切なフォームや感覚を身に付けるための基礎練習などを行いました。

参加者は、楽しみながら走りの基礎を学んでいただき、月末に開催される綾部市民駅伝競走大会や福知山マラソン、秋冬のロードシーズンなど、それぞれの目的に合った走りの学びを深めていただきました。

教室の内容のご紹介(一例)

◆小学生クラス

①準備体操 → ②簡単な動きづくり → ③リズムトレーニング → ④時間走 → ⑤整理体操

◆大人クラス

①準備体操 → ②基礎練習 → ③時間走 → ④基礎練習 → ⑤快調走 → ⑥整理体操



中学生以上クラス（基礎練習の様子）



小学生クラス（動きづくりの様子）

参加者からは、もう少し教室の回数を増やしてほしい、年間通じて開催してほしいなどのご意見をいただいたほか、教室の参加を経て市民駅伝の完走や入賞の一助につなげることができました。

来期も実施を予定しています！
多くの参加をお待ちしています！！



綾部市スポーツ推進委員
連絡協議会公式マスコット
“スポどりくん”

第47回あやべジャンボリー～チャレンジキャンプ '25～

11月1日(土) 豊里コミュニティセンターにて、「新たな挑戦 君が主役 マジで楽しむ自然の体験!! 君の秋を見つけよう!」のスローガンのもと、市内の小学4年生から6年生42名が参加しました。

天候にも恵まれ、火起こし体験や飯ごう炊さんで作ったカレーライスの昼食、大盛り上がりの「リアル野球盤(キックベース)」、リースなどの自然素材で小物づくり、キャンプファイヤーではレクレーションを楽しんだり、一人ひとりトーチを掲げたり、たくさんの体験ができました。一番の成果は、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。



火起こしから、飯ごう炊さん



幻想的なキャンプファイヤー

第41回綾部市民駅伝競走大会。

第35回綾部市小学生駅伝競走大会が開催されました!!

・11月30日(日曜日) 場所：綾部市総合運動公園周辺コース



エピソード

一般女子の部で優勝された「SAKURA♡GIRLS」の表彰式後の記念撮影。ジョギング教室で指導にあたった森本委員も呼ばれて満面の笑顔で入っていました〔笑〕。

昨年は雨模様でしたが今年の大会は天候に恵まれました。参加された選手の気持ちよく走る姿に感動しつつ、綾部市の関係団体と共に、私たちスポーツ推進委員も運営のお手伝いをさせて頂きました。

来年も天候に恵まれスムーズな運営が出来るように「市民の健康と体力づくりを推進するとともに、市民相互の親睦を深め、スポーツ人口の拡大と綾部市のスポーツ振興を図ること」を目的に、私たちも頑張ります!!



スポーツ推進委員は



みなさんのスポーツ活動のお手伝いをします!



ニュースポーツの指導に出張しました

学校対抗で白熱の大会!
笑い声のあふれる
楽しい懇親の機会にして
いただきました♪



幼児から大人まで
どの世代にも
初めてでも簡単に
楽しんで
もらえました♡

★10/8 綾部市教職員体育大会
【あやべ・クロスロー大会】



★10/13 あやべオータムフェスタ
【あやべ・クロスロー体験】



やった~!
パチパチパチ♪

★9/11 中筋高齢者学級【あやべ・クロスロー】

★10/26 栗町自治会秋祭り【あやべ・クロスロー】

★10/31 JA にのくに女性部綾部ブロック親睦スポーツ大会
【あやべ・クロスロー】

★11/9 志賀郷自治会文化祭【あやべ・クロスロー】

★9/30・10/7・10/21・10/28・11/4 西八田小学校 4~6 年生【ニュースポーツ】

★12/14 ことばの教室 冬のレクリエーション【あやべ・クロスロー】

★10/15 JA 女性部
【あやべ・クロスロー】

秋には、たくさん「あやべ・クロスロー」の派遣依頼をいただき楽しんでいただきました。他にも、狭い室内でも楽しめる「モルック」など、誰でも楽しめるニュースポーツやレクリエーションがあります。

派遣依頼については、綾部市文化スポーツ振興課まで、お気軽にお問合せください(^^) /

あやべ・クロスローを未来へ紡ぐ

ー京都府立綾部高校・京都府立工業高校とのコラボ！エピソード2ー

綾部市スポーツ推進委員会で開発した、「あやべ・クロスロー」！

昨年も、学校、職場、自治会等で、たくさんの綾部市民の皆様にも、楽しんでいただきました。

前号では、府立綾部高等学校・府立工業高等学校とコラボを始めたことをお知らせしました。

今回「パート2」では、続編として、高校生の活躍の現状をお伝えします。

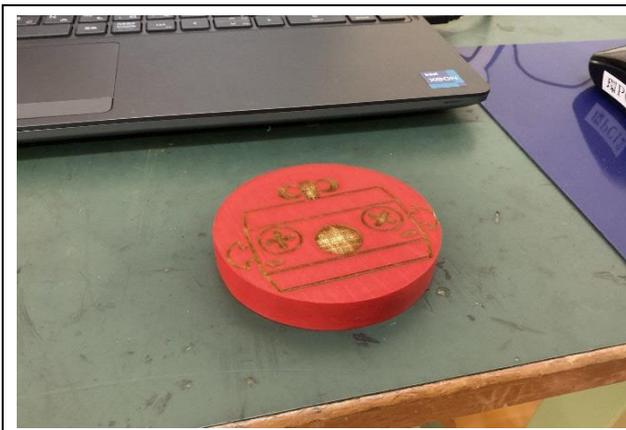
『綾部高等学校』：普通科（スポーツ総合専攻）1年生の生徒が、あやべ・クロスローを体験



【綾部高校の皆さんと①クロスローの楽しさ・特徴 ②クロスローを広げるための戦略を考えました】

- ① ・ルールが簡単で楽しみやすい ・偶然性もあるのがおもしろい ・チームの人たちと話し合いができる
- ・競い合っても誰とも仲良くなれる ・実力と運が必要でとても盛り上がる ・年齢に関係なくできる
- ・枠内に入るか入らないかのワクワクさ、相手のパックを弾いた時や弾かれたときの面白さ
- ② ・体験できる機会を増やす ・ポスター、SNSを活用する ・まずは、友だちに紹介する
- ・他の学校にも紹介する ・探偵ナイトスクープで紹介してもらう ・綾部高校内で大会を開く
- ・動画を撮ってYouTubeで広める ・体育祭の競技にする

『工業高等学校』：劣化したパックにかわる、新しいパックを生徒が制作中



今までの綾部にかかわるキャラクターに加え、工業高校の生徒さんが考えたデザインのパックも制作中です。3月8日の「市長杯」で、新しいパックを紹介できる予定です。お楽しみに。

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