

今年度もジョギング教室を開催しました!



11月5日、12日、19日、26日に、中筋小学校グラウンドにて、ジョギング教室を、新型コロナウイルス感染症対策を行い開催しました。低学年、高学年、一般の3グループに分かれ、それぞれのレベルにあった指導を行いました。寒空の下、元気に身体を動かすことができ良かったです。

～参加者の感想～

寒かったけど、おたまで、卵（ピン球）をすくって移動するゲームが楽しかったです。またやりたいです。

低学年 あんなさん

今までは、なんとなくジョギングをしていたが、走る姿勢や体重移動の仕方など詳しく教えていただけるととてもためになりました。次回もぜひ参加したいと思います。

一般 荻野さん

僕がジョギング教室で走った感想は、とても楽しかったです。遊びながら走ったり、自由に自分のペースで走れるのが特によかったです。また、普段一緒に活動していない人と練習ができたり、強者と競争したりして楽しかったです。友達と話しながら楽しく練習出来て良かったです。来年は6年生で最後なので、また頑張りたいです。

高学年 なおきさん



参加していただいた方、送迎していただいた方、協力していただいた方々
ありがとうございました!!

A (アクティブ)・C (チャイルド)・P (プログラム) って何？



日本スポーツ協会が、子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝え、運動・スポーツに対する積極性を引き出すことを目的に作られた **運動遊び** のプログラムです。

綾部市スポーツ推進委員も日本スポーツ協会の「ACP 普及・啓発講習会」「ACP 講師講習会」を受講した滝下・森本委員が ACP の実践指導をしています。

コロナ禍で学校・幼稚園・保育所やスポーツ少年団活動において、体育や遊びの活動の時間が削減され、密を避けるために内容が制限されることになりました。

子どもたちの身体活動量の低下は大きな懸念材料となっている今日この頃です。

今だからこそ、楽しく運動遊びを体験し、体を動かして運動に親しむ機会を提供し子どもたちも大人も日常生活における運動習慣の定着化を図りたいと思っています。

あらゆる場面で活用ができる ACP をぜひ体験してみてください。



こども園や小学校で実際に「運動遊び」を指導して来ました。

一定の配慮をしても運動することの楽しさを十分子どもたちに届けることができました。

12/7 中丹スポーツ推進委員研修会にて スポーツ指導の場における ACP 活用を研修



理論研修



中丹3市のスポーツ推進委員の研修会です。

今回の研修会は、綾部市が当番市として開催されました。

理論研修・実技指導を綾部市スポーツ推進委員が担当しました。

まずは、理論研修から・・・！

大切なことは、子どもを楽しく遊ばせて運動させるためには運動の意義と意味を知ることと指導者も楽しむことです！！

実技研修 ①ケンステップを使った運動遊び



③新聞紙を使った運動遊び



②定番、いろんな鬼ごっこ



最後は、雪合戦ならぬ新聞ボール合戦！！

一生懸命頑張りました。
盛り上がりましたよ～！



第37回綾部市民駅伝競走大会

第31回綾部市小学生駅伝競走大会が開催されました！



11月28日に綾部市総合運動公園にて、綾部市民駅伝競走大会・綾部市小学生駅伝競走大会が開催されました。

「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、綾部市、綾部市陸上競技協会、綾部市小学校体育連盟、その他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。

今年も新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの大会となりましたが、天候にも恵まれ、市民の皆様のご協力で、無事成功させることが出来ました。

●参加申し込み

85チーム、401名

●当日参加

83チーム、394名

●大会新記録

・総合の部

一般男子の部

HIKAMENS A チーム

39分42秒

・区間の部

一般男子の部

1区 北村さん 8分30秒

2区 野吹さん 6分 1秒

4区 荻野さん 6分11秒



参加者の方々、運営にかかわったの方々、ありがとうございました！



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