

出雲市スポーツ推進委員だより

題字：板垣謙二委員（出雲支部）

第9号（平成28年10月）

出雲市スポーツ推進委員への期待

出雲市市民文化部 部長 永瀬 学

本年は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催され、島根県出身の錦織圭選手の銅メダル獲得、本市出身の三木拓也選手の活躍など、日本代表選手の目覚ましい活躍に日本中が盛りあがりました。



4年後の東京オリンピック・パラリンピックでは、本市から、日本代表として多くの選手が出場し、さらに市民のスポーツ熱が高まっていくものと期待しているところです。

このような中、本市では、平成28年5月に、「出雲市スポーツ推進計画」を策定しました。この計画では、ライフステージに応じたスポーツ活動の推進やスポーツツーリズムの推進、東京オリンピック・パラリンピックを契機としたスポーツの推進などを新たに盛り込んでいます。

市は、出雲市スポーツ推進委員が、地域スポーツのコーディネーター役として、今後も、更なる資質向上を図り、スポーツの推進に寄与していただきたいと考えています。

また、保育園・幼稚園などと連携し、遊びを通じてスポーツの楽しさを教えたり、子育てを支援したりする仕組みづくりにも取り組んでもらいたいと考えています。

スポーツは、誰でも楽しむことができ、心を豊かにしてくれます。その意味でも、本市のスポーツの推進を図るうえで、推進委員の役割は大変重要であり、今後も引続き、出雲市スポーツ推進委員協議会とともに、本市のスポーツの推進を図ってまいりますので、ご協力をよろしくお願いします。

ニュースポーツ PR 事業

今年もニュースポーツ PR 事業を4月29日(祝)「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」にて行った。

空中に舞い上がる『フロート』にひかれ数多くの参加者が訪れ、新種目『ラダーゲッター』、根強い人気の『スポーツチャンバラ』、思ったより難しい『玉入れ』、笑い声の絶えない『ネットパスラリー』を楽しんだ。



会場内にはステージイベントや企業コーナーもあり幼児を含む家族連れが多かった。

普段の遊び(戯れ)が徐々に発展してスポーツ(競技)へと進むことを願い、子供達には幼い時から投げる・取る・打つ・入れるなど様々な動きをたくさん体験してほしいと感じた。今後も地域と協力して楽しい企画をたくさん行いたいと思った。

記：吾郷委員(斐川)



支部活動

■湖陵支部

事業名 第1回スポーツ吹矢講習会

日時 平成28年6月19日(日) 9時30分～11時30分

会場 湖陵体育センター

参加者 17名 大人16名 子供1名

蒸し暑い6月の日曜日に「第1回スポーツ吹矢講習会」を開催した。

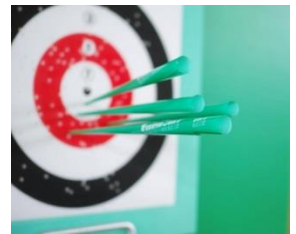
小学生から70代と年齢層は幅広く「スポーツ吹矢」を知らない参加者がほとんどだったが、中には「マイ吹矢」を持参した夫婦もいた。

まず、作法や呼吸法、上手に吹くための指導を受け、準備ができた者から実際に吹いてみた。

最初は初心者用に少し前から吹いたが、的まで届かなかったり、的を大きく外す者がいた。

そのうちコツをつかんで的に当たるようになると、得点をつけたり距離をのばしたりして参加者それぞれが自分なりに楽しむことができた。

記：田中委員



■多伎支部

事業名 ラダーゲッター体験会

日時 平成28年7月16日(土) 9時30分～11時

場所 多伎体育館

参加者 27名 大人23名 子供4名

本事業は、ニュースポーツ普及のなかで「ラダーゲッター体験会」を行った。だれでも、簡単にできるスポーツであり、幅広い世代で参加者を募集した。

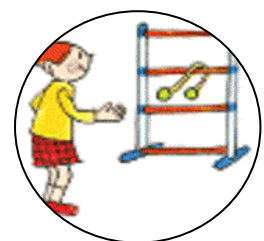
指導員として大社支部の久家会長と糸賀委員を招いて行った。

はじめに、競技説明と実演を行い、15分間の練習時間を設けた。皆がはじめてであり、投げ方が定まらずにいたが、すぐにコツをつかみ、笑いがでるようになった。

1チーム3人で試合をすることにした。1チーム3試合行い、1ゲームの試合時間15分ではじめたが、わずか数分で勝敗が決するゲームもあった。笑いあり、叫びあり、楽しい試合だった。

皆さん、ぜひ体験してみてください。

記：持田委員



中国地区スポーツ推進委員研修会

日時 平成28年6月25日（土）～26日（日）

会場 1日目 【全体会】 浜田市石中央文化ホール

【情報交換会】 浜田市ジョイプラザ

2日目 【実技研修】 島根県立体育館 島根県立石見武道館 浜田市立第一中学校

研修 テーマ「ライフステージに応じた生涯スポーツの推進」～スポーツ推進委員の効果的な関わり方

① 基調講演 講師 田中宏暁 氏（福岡大学スポーツ科学部教授）

演題 「スロージョギング®健康法」(®は商標登録)

② 実践発表

鳥取県湯梨浜町スポーツ推進委員連絡協議会 「スポーツ推進委員の役割と他団体との連携について」

岡山県新見市スポーツ推進委員協議会 「新見市におけるニュースポーツの普及活動」

島根県吉賀町スポーツ推進委員会 「町全体のスポーツ推進について考え、実践する委員を目指して」

実技研修

実技Ⅰ スロージョギング商標登録®

実技Ⅱ A インドアクップ B スローエアロビック C ラダーゲッター D スポーツ吹矢

(4 種目の中から 1 種目選択)

6月25日（土）・26日（日）、浜田市で820名が参加して開催された。（出雲市より25名参加）
齊藤斗志二全国連合会長の挨拶に続き、東泰治中国地区会長より功労者に表彰状が授与された。（出雲市より11名受賞）

基調講演では、天皇皇后両陛下をはじめ、アメリカ空軍でも実践しているという『スロージョギング®』の生みの親、田中宏暁先生（福岡大学教授）が『スロージョギング®健康法』と題して話された。

また、実践発表では、新見市（岡山）、湯梨浜町（鳥取）、吉賀町（島根）の日頃の活動の様子が報告された。情報交換会では、おいしい料理で他県の推進委員と交流を深めた。

2日目の実技研修では、全員で田中先生の指導を受けた後、ラダーゲッター、スローエアロビック、インドアクップ、スポーツ吹矢の実技を学んだ。

出雲市の女性委員もスローエアロビックの指導スタッフとして活躍した。

参加者の声は下記のとおり。

記：久家会長

- スロージョギングは、NHKの番組を見て興味があった。数百mも走れなかった人が何ヶ月後にフルマラソンを完走した事例を見て少し信じがたいと思っていた。講演を聴いて手軽に無理なくダイエットでき若々しい体力を取り戻せる事がわかり増々興味が沸いた。（I.S）
- 私も体重を減らそうとウォーキングはしているが、先生の言われるようになかなか痩せない。ぜひこのスロージョギングで体力アップ・ダイエット・生活習慣病・脳への刺激・病気予防の効果が出るよう実践することにする。（H.K）
- 実技でやってみて指の付け根と指先、かかとをつけずに自然な姿で走ると1分もしないうちに汗が出、体が熱くなり、エネルギーが出るのを感じた。先生の指導のもと楽しく走る事ができた。（F.K）
- スロージョギングは思った以上にゆっくりペースで走って体力アップ脂肪燃焼に効果があることを知った。少しの時間でも身体がポカポカ温まった。（F.E）
- スポーツ吹矢は手軽にできて意外と的にあたり爽快感があり、ストレス解消になったと思った。（I.M）
- スローエアロビックは100名くらいの参加があり、少し狭い部屋だったが、熱気むんむんの中男女ともものりのもで楽しく研修できた。基本は開く・ひねる・伸ばすゆったりとした誰にでも笑顔で出来る動きなので健康寿命が延びると思った。（T.H）



- 私達女性委員が中心となってやったスローエアロビックは、意外にも男性の希望者も多くにぎやかに実技研修が出来た。(F.M)
- スローエアロビックのスタッフとして参加したが、参加した皆さんがとても楽しそうに身体を動かしておられたので、嬉しく思った。胸を開く、体側を伸ばす、身体を捻る 3 つの基本の動きの繰り返しだったが、適度な運動量が得られると実感した。地元アーティストの曲に合わせて行ったが、音楽に合わせて身体を動かすことでメンタル面にもより良い影響を与えと思った。(K.Y)
- 交歓会の会場が狭い為 1 テーブルに 13 名という状態でした。そして同じ地区(出雲市)1 階と 2 階に別れての交換会でした。でも料理は満足でした。もう 1 つ宿泊場所と宴会場が随分離れていてタクシーで 830 円掛かりました。帰りは歩いて帰る人もいました。(T.T)
- 他団体は市の公用車で移動したり、職員が同行していた。このような場合は、推進委員の研鑽と、委員同士の情報交換・連携強化・親睦・一体化の醸成などが目的であると思う。それは市担当課にとっても、委員に同行することで情報の共有・活動の方向性の確認・事業の効率化・一体感などに生かせる大事な機会であると思うので、もう少し委員やこの制度自体を尊重し、有効に活用していただきたいと思う。(I.T)
- 会場が狭く又 1 階と 2 階に別れての会でとても盛り上がりには欠けた会であった。残念だった。(S.M)



島根県スポーツ推進委員協議会永年勤続表彰

永瀬 明 板倉百合子 持田 透 星野秀人 三島伸之 藤原雅子

中国地区スポーツ推進委員協議会功労者表彰

松浦保芳 藤井久美子 富田初枝 日野和則 佐々木由紀子 森脇章雄 梶谷治吉 伊藤裕治

西尾芳春 山岡靖子 荒木修司

(敬称略)

■今後の予定

- 出雲地区研修会 平成 28 年 10 月 30 日(日)(雲南市)
- 全国研究協議会 平成 28 年 11 月 17 日(木)～18 日(金) (福井県鯖江市・越前市)
平成 28 年度全国スポーツ推進委員連合表彰について「優良団体表彰」の被表彰者として決定した旨通知がありました。
- ラダーゲッター・インドアクップの用具が各 1 セット島根県スポーツ推進委員協議会より配布されました。

《編集後記》

中国地区スポーツ推進委員研修会が浜田市で開催され、当出雲市から 25 名の参加がありました。今回は皆さんの感想を中心とした誌面にしました。(K.H)

《出雲市スポーツ推進委員協議会事務局》

(NPO 法人 出雲スポーツ振興 21)
出雲市矢野町 999
(出雲健康公園健康センター内)
TEL0853-25-1006

広報部：(部長) 久野晴見・石田正・佐々木由紀子・清水康子・田中宏子・福田美穂・藤原雅子・持田透