

常陸太田市 スポーツ推進委員協議会会報

やまぶき

第21号

発行

平成30年5月23日
常陸太田市スポーツ推進委員協議会
会長 菱沼 哲朗
広報委員長 小林 むつ子

平成30年度が始動!!

☆事務局担当が変わりました。

柴田康夫さん→社会福祉課（ラジオ体操出前教室の基盤づくり、全国大会など大変な時期を担当してくださいました。お疲れ様でした。今度は市庁舎の方で正しいラジオ体操を広めてくださいねー。）

畔野靖司さん←高齢福祉課（以前にもスポーツを担当した事があるそうです。振興課では、ラジオ体操出前教室がどんどん増えていくと思います。早く資格を取って、戦力になってください。よろしくお祈りします。）

小林優子さん→体育館施設と兼務…大変ですね！

江幡祐平さん←企画課（主にスポーツ少年団を担当されるそうですが、推進委員との関わりも多くなると思います。よろしくお祈りします。）

常陸太田市健康

スポーツチャレンジデー2018

5月30日（水）午前0時～午後9時

対戦相手：東御市（長野県）

今年の対戦相手はとても手強いです。人口3万余人なのに昨年は60%超えたのです。常陸太田市は5万余人の人口で58.3%だったんです…今年は65%を目標にしていますが、なかなか超えられない高い壁が立ちはだかっているみたいです。ここが正念場！スポーツ推進委員も体育館に詰めるだけが協力じゃないですよ。隣近所や職場の方に報告してくれるよう声掛けをしましょう。

「ヘルシーラジオ体操教室」に昨年3月までNHKでアシスタントとして活動していた、押味愛里沙さんがやってきます。とても美しい方なので、ぜひ参加するよう知人に声掛けしましょう。

IBS（茨城放送）でも生放送される予定です。

ラジオ体操春期講習会

期日：7月1日（日）

場所：キッコーマンアリーナ
（千葉県流山市）

指導者：鈴木大輔氏

アシスタント：今井菜津美氏（新人さんです）
指導員資格取得のチャンス！未取得の方はぜひこの機会にどうぞ…取得者も復習に最適！

第54回関東スポーツ推進委員研究大会 東京大会

期日：6月8日（金）～9日（土）

場所：墨田区総合体育館、他

2020年の東京オリンピックの準備に余念がない中で、スポーツ推進委員の関東大会が東京で開催されます。茨城県でも再来年・オリンピックの年に予定されているので、いろいろ学んできましょう！

常陸太田市スポーツ推進委員協議会が掲載されました。

県内に先駆けて普及・推進を目指したグラウンド・ゴルフに代わって、スポーツ吹矢とラジオ体操をコラボした「ニュースポーツ交流会」を開催して市民の皆さんにスポーツを通して、健康寿命の延伸をお手伝いしていることなどが書かれています。他所のスポーツ関連団体から問い合わせ等があるそうです。中でもスポーツチャレンジデーの対戦相手の東御市からも連絡があり、当市の概要をホームページに掲載するとのことでした。全国誌に載るって反響がすごいんですね！皆さん、今まで以上に頑張って活動しましょうね。

<昨年度末の事業について>

① ニュースポーツ交流会

水府地区 1/28 (日) 12名の参加者
 金砂郷地区 2/25 (日) 11名の参加者
 里美地区 3/11 (日) 7名の参加者



ラジオ体操とコラボですが、スポーツ吹矢をメインにして、参加者にはゲーム回数を多く体験していただく方が良いということになりました。

<参加者の声>

- ・金砂郷がとても楽しかったので、また参加させていただいた。
- ・はじめての経験だがとても楽しい。ハマりそう。地域でも取り上げてやってみたい。
- ・とても楽しく、素晴らしいスポーツなので、他の方にも広めたい。次はいつですか？



② 県女性スポーツ推進委員協議会研修会 (最終回) 3/3 (土)

【立腰体操】腰が立つとは、骨盤の位置が正常であること。

寝腰の状態が続くと猫背、肩こり、首の痛みなど不快な症状が出てしまうので、治したい時に無理矢理骨盤矯正するのではなく、簡単な動きで勝手に立腰にしてしまう体操。

「ぺこーり、じっくーり」・「へーこうなんや」・「あいーん」・「大腿骨はだいたいこのへーん」

「すーぱかっ、ふんーわりっ」と声に出して動くと、あーら、不思議!! 信じられないけど、勝手に姿勢が良くなっちゃうのです。



③ 普通救命講習会 I 3/17 (土)

土俵の上で市長が倒れ、いち早く駆けつけて心臓マッサージをしたのが、女性だったことから、女人禁制の神聖な土俵で何たることか!と物議をかもしたが、人命第一を考えたら、そんなことは言ってもらえない。いつその時が来るか…躊躇せず、直ぐに実行できるように、何度も体験しておきましょう!!