

# 常陸太田市 スポーツ推進委員協議会会報

# やまぶき

第22号

発行

平成30年9月4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

## ニュースポーツ交流会

第1回 常陸太田地区 世矢公民館 7月22日(日)  
31名の参加者で実施しました。内2名が中学生で、「スポーツ吹矢ははじめての体験！」だと、とても楽しんでいました。また、公民館のホールは体育館と違って狭いので、距離が通常より短いショートバージョンだったため、皆さんスコアが高く、気持ちよく体験していただけたようです。



## ラジオ体操研修会(内部研修)

第1回 8月7日 第3回定例会終了後に指導法の研修会を行いました。  
9月に2級受験予定の鴨志田さんと指導者講習を受講する椋野さんの2名が推進委員の前で実習しました。鴨志田さんは人体の構造を知り尽くした看護師の知識を活かした指導で、ヨガのインストラクターである椋野さんは十分指導慣れしている感じであり、お二人ともとても上手にできました。

### 《指導案》

時間	名称	動き
10分	準備体操	屈伸、肩ゆすり、背伸びなど
5分	ペアを組んでストレッチ	肩入れ、肩伸ばし、ねじり等
30分	動作の分習法	ラジオ体操第1
5分	通し練習	ラジオ体操第1
5分	整理運動	首回し、アキレス腱伸ばし等
5分	まとめ	反省、課題、質問等



### 《指導上の注意点》

- 指導者は決して偉ぶらず、相手の気持ちを理解し、尊重して、高圧的な態度は慎むこと、また、1つ1つの運動を理解した上で、融通性と柔軟性のある考え方を持つように心掛ける。
- 教室参加者からはいろいろな質問が出る。「わからない」で片付けてしまわないように、ラジオ体操に関する雑学は1つでも多く知っていた方がよい。

—ラジオ体操、みんなの体操テキストより抜粋—

# 常陸太田市健康スポーツチャレンジデー2018

5月30日(水) 10回目の参加

茨城放送の「スクーパーレポート」で山吹体育館内外の様子・熱気が午後3時台に生放送されました。

チャレンジデーの概要をスポーツ振興課の竹林さんが、ラジオ体操の普及推進の経緯を小林がお話しました。おかげで放送後報告数が多くなりましたが、対戦相手の東御市には惜敗してしまいました。しかし、参加率は過去最高の59,7%となりました。来年こそは60%超を目指しましょう!!

## トピックス

推進委員の菱沼会長、石井監事が「今日のお元気さん」のコーナーを収録して、後日放送されました。



レポーターの水越恭子さんと!!

## 「ヘルシー・ライフ」ラジオ体操教室

NPO ラジオ体操連盟指導委員 押味亜里沙さんに指導して頂きました。昨年3月までNHKのテレビ体操のアシスタントを務めていたことから、「健康第一」がモットーで、ラジオ体操を習慣化してほしいと笑顔でお話されていました。



## お知らせ

- ① 第59回全国スポーツ推進委員研究協議会(鹿児島大会)が開催されます。  
大会テーマ 「スポーツの力で輝く未来！」  
期日；11月15日(木)～16日(金)  
場所：鹿児島県鹿児島市(鹿児島アリーナ)  
富田副会長が全国表彰されます。茨城県では5名の方が表彰されます。
- ② 第27回常陸太田市駅伝競走大会の日程について  
茨城県議会議員選挙が執行予定のため、12月9日(土)から翌年の1月26日(土)に変更になる見込みです。協力される方は、お間違えのないようご注意ください。
- ③ スポーツ吹矢の名称変更について  
一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会より、変更の通知がありました。  
\*団体名称 一般社団法人 日本スポーツウェルネス吹矢協会  
\*競技名称 スポーツウェルネス吹矢  
\*変更時期 2019(平成31)年 4月1日  
ご注意ください。