

# 常陸太田市 スポーツ推進委員協議会会報

# やまぶき

第34号

発行 令和6年9月3日

常陸太田市スポーツ推進委員協議会

会 長 富田 正一

総務広報委員長 直江 克也

日頃より、委員の皆様には、当協議会にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。今年の夏も猛暑の中、いかがお過ごしでしょうか？まずは、国内外ともにスポーツ競技も各地で熱戦が繰り広げられております。大相撲名古屋場所、高校野球茨城大会、そして全国高校野球選手権大会やパリオリンピック・パラリンピック2024と次々と開催され、暑い夏がさらに暑くなりそうです。私たちも暑い夏を元気に体力と気力で乗り切りたいと思います。乗り切る方法として、まずは、無理をしないで、自分の体力のバロメーターを知り、コントロールできることが大切だと思います。また、十分な休養（睡眠）とバランスのとれた食生活、そして適度な運動の3要素が不可欠だと思います。私の念願であります「健康第一」の考え方です。何をするにも、元気な体であってこそ何でも可能にすると思います。暑い夏を皆様と共に乗り切って、本年度もご協力ご指導を受け、活動していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

常陸太田市スポーツ推進委員協議会 会長 富田正一

## ○関東スポーツ推進委員研究大会千葉大会

日 時：6月7日（金）

場 所：重兵衛スポーツフィールド  
中台体育館（成田市）

推進委員 8名

♥末續慎吾さんの講演では、43歳の誕生日に100mを10秒台で走ることができたとの話に驚きました。早く走るのではなく楽しむことが大事とのこと。才能もちろんですが、トレーニングの大切さ、そして健康維持の重要性を改めて思い知らされた講演でした。♥



## ○第1回研修会

日 時：7月27日（土） 場 所：生涯学習センター リフレッシュルーム  
ストレッチヨガ（講師 棕野委員） 推進委員 12名

♥講師からのひと言⇒ヨガとは、繋ぐ・結ぶという意味があります。人と人を結んだり、呼吸と体を結んだりするものです。機会がありましたら、また、よろしくお願いします。♥

◆講師の粋な計らいで、自己紹介から始まり、アットホームな雰囲気の中でヨガを「イテテ」「動かない!!」など笑顔を交えて楽しみました。◆



## ○健康教室（目からウロコのラジオ体操）

①日 時：6月13日（木） 場 所：河内市民ふれあいセンター  
河内いきいき体操教室 7名 推進委員 2名

◆最初に参加者の血圧測定を実施しました。その後ラジオ体操をポイントを押さえながら指導しました。皆さん、伸び伸びと体を動かすことができました。◆



②日 時：6月18日（火） 場 所：高貫集落センター  
高貫いきいき体操 11名 推進委員 4名

「目からウロコのラジオ体操」実施中です。



## ○ラジオ体操春季講習会

日 時：7月6日（土）  
場 所：浦和駒場体育館（さいたま市）  
推進委員 5名

☘午前是指導員資格取得を目指すための指導者講習会を、午後は級取得者のためのフォローアップ研修会をしました。

講師は、平井孝子先生、有賀暁子先生で、ラジオ体操第一、第二、みんなの体操を指導していただきました。☘



## ○スポーツウエルネス吹矢の指導

日 時：7月9日（火） 場 所：小沢町集会所  
サロン・小沢会 14名 推進委員 7名

