

# 奥永源寺で、平田で

# 体力測定会を実施しました

## 奥永源寺地域体力測定会

平成28年10月29日(土)

(奥永源寺漢流の里(山田政所中学校体育館))

奥永源寺地域在住の高齢者を対象に、体力測定会を昨年引き続き開催しました。総勢36人の皆さんに、握力や上体起こしなど全6種類の測定を実施していただきました。

今年も23人のびわこ学院大学の学生が受付や測定、データ入力を担当しました。

結果は、A判定4人、B判定14人、C判定9人、D判定8人、E判定1人でした。昨年も参加された26人に対して、今年の測定結果と比較すると、向上したのは13人、維持できているのは5人、低下したのは8人という結果で、なんと約7割の人の体力が維持又は向上したことを示しています。

今回、「体力が維持できている」との判定だった参加者にその秘訣を尋ねると、「健康教室で教えてもらった簡単にできるトレーニングや、さっさか歩きを毎日しています。そして、何と言っても毎日笑っていることが



大切。ここに来ればみんなと笑い合える。これがこの教室のいいところですよ。」と満面の笑顔で教えてくださいました。

体力測定の後には、学生たちとの交流会です。次の学生企画の健康教室に繋げるための質問を投げかけました。

「やってみたいことは？ スカイダイビングです。」との答えにざわめくグループなどがあり、とても和やかな雰囲気のもと、測定会は幕を閉じました。



体力測定会を通じて、自分の健康状態を知ることが、何よりの健康についての意識啓発につながると思います。今後、他地区でもこの動きを広めていけるようにしていきたいと考えています。

## ファミリンピックinひらた

平成28年11月27日(日)

(平田トレーニングセンター)

ファミリンピックは、ファミリを中心に幅広い年齢層の人が自分の

体力に興味を持ってもらう試みとして初めて開催した事業です。

6歳〜76歳までの幅広い年齢層の総勢133人が参加され、健康チェックの後、体力測定とニュースポーツ(輪投げやアジャタ)の体験をしていただきました。体力測定の結果は、その場でパソコンに入力し、評価表を印刷して、本人に手渡ししました。評価表には、体力測定の結果を基に算出した体力年齢や健康へのアドバイスが記載されており、結果を見た皆さんは「喜ぶ」憂がされていました。



ファミリンピックへの参加が今後の運動習慣や体力について考えてもらうきっかけになれば幸いです。

## 知っておきたい 運動前後のストレッチ

ストレッチはケガの予防や筋肉痛の軽減に大変効果的です。しかし、その方法や行うタイミングを間違えると、効果が半減してしまうだけでなく、身体を痛めてしまう原因となるおそれもあります。

そこで、今回はストレッチの基礎知識を御紹介します。正しいストレッチで運動の効果を高めましょう。ストレッチ体操には、大きく分けて次の二つの方法があります。

### ○動的ストレッチ

(ダイナミック・ストレッチ)

①全身の血行促進②肉体や精神の緊張緩和③スポーツ活動の効率アップ④スポーツによる傷害や筋肉痛の予防⑤肉体の老化予防に効果があります。

ダイナミック・ストレッチは、準備体操で取り入れましょう。筋肉が温まらないうちに過度な運動を行うと、筋肉や関節を痛めてしまう原因となる場合があります。

方法は、腕や足などをいろんな方向に回すことで関節の可動域を広げます。サッカーなどで行われているブラジル体操がその代表例です。

### ○静的ストレッチ

(スタティック・ストレッチ)

①身体の柔軟性アップ②スポーツによる傷害や筋肉痛の予防③疲労回復に効果があります。

スタティック・ストレッチは、運動後の整理体操(クールダウン)に取り入れましょう。運動後に行うことで、筋肉痛の軽減と柔軟性の向上、身体のリラクゼーション効果が期待できます。

方法は、ゆっくりとした動きで関節や筋肉を伸ばしていきます。一般的にストレッチと言えはこちらを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。



# 表彰者の紹介

## 30年勤続表彰を受賞して

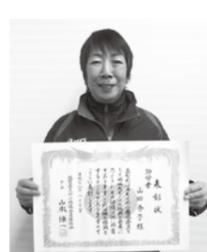
高木 重隆



30年勤続表彰を賜り心より感謝いたします。体育指導員を拝命した昭和61年から30年が過ぎ、スポーツの在り方も大きく様変わりしてまいりました。

## 功労者表彰を受賞して

山田 秀子



この度、草津市で開催された平成28年度滋賀県スポーツ推進委員研修会におきまして、功労者表彰をいただき大変光栄に存じます。これもひとえに、御指

当市においても個人の健康意識が高まりつつあり、それぞれのライフスタイルに合ったスポーツや運動をする「場」の提供が求められています。しかし、現状は、市民の皆様が満足できる水準ではないと思います。

そこで、今後は個人だけでなく、集団としてのスキルを磨き、例えば幼児や子どもの運動機能向上プログラム、高齢者の健康寿命延伸などの健康づくり事業の展開を他組

導いただいた行政の皆様方、諸先輩方、そしてともに活動してきた東近江市スポーツ推進委員の皆様様に心より感謝と御礼を申し上げます。

これまでに、東近江市スポーツ推進委員の仲間、他の市町のスポーツ推進委員との多くの出会い、そして別れがありました。

様々な活動を通じて市民の皆様様の笑顔を見ながら一緒に楽しく活動に参加できた事は、私にとっ

織との連携を一層強めながら図っていきたくと考えています。

今回の受賞を機に、当市スポーツ推進委員の掲げるスローガン「スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう」の一層努めたいと思います。皆様のお指導と御支援をいただきますようお願いいたします。

大切な財産の一つです。今後も様々な出会いを大切に、多くの人にスポーツを楽しんでいただき、「健康と笑いの輪」が広がるよう、微力ながら頑張っていきたいと思

います。今後ともよろしくお願

いいたします。ありがとうございました。



第23号  
2017年5月1日  
発行 東近江市スポーツ推進委員協議会 広報部  
住所 東近江市八日市緑町10番5号  
東近江市教育委員会スポーツ課内  
TEL 0748-24-5674  
IP 050-5801-5674

# かわら版

東近江市スポーツ推進委員協議会

スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう!

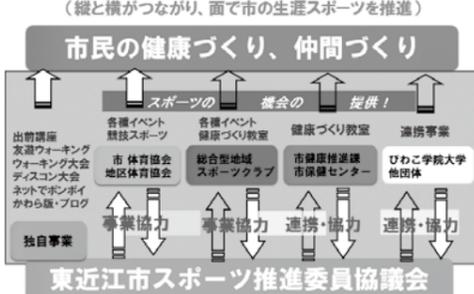


2年間のスポーツ推進委員としての任期もいよいよ後半を迎えます。国の施策として、「週1回、1時間以上の運動」が示されています。これを受けて、我々の方針も改めて確認する必要があります。年々、新規事業が増え、多忙になるにつれ、当初の目的や目標を見失ってしまいがちです。活動の目的、目標を整理するため、現「口野球日本ハムファイターズ」所属の大谷翔平選手が入団前に作成した「目標達成シート」を活用した事業計画の策定に取り組みました。

完成した事業計画とそのポイントを紹介いたします。

①高齢者の「ココモ」予防策、②若者・女性・実年者の運動向上、③乳幼児の運動遊び、④障害者のスポーツ推進の以上4本の柱で健康づくりの習慣化、総合地域スポーツクラブの活性化、そしてスポーツ推進委員のさらなる資質向上等を本年度以降、具体的に推進していきます。

## 生涯スポーツ提供図



▲東近江市スポーツ推進委員協議会は、市民の皆さんと各種団体とを結ぶ地域のスポーツコーディネーターです。健康と笑いを生みだすスポーツを市民の皆さんへお届けします。

カラダに嬉しい情報を配信中国!!「東近江市スポーツ推進委員協議会ブログ」はコチラ↓



## あなたのまちへ、あなたのサークルへ、スポーツ推進委員が出向きます。

子ども会の行事で何かスポーツを楽しみたい。  
老人会で健康体操をしたい。  
自治会のイベントで体を動かしたい。  
職場の仲間とニュースポーツを体験したい。

などなど、様々なスポーツに関する出前を承ります。



## インフォメーション

問合せ及び申込先は、東近江市教育委員会スポーツ課  
☎0748-24-5674  
IP 050-5801-5674

## 編集後記

みんな起きろー!!  
そろそろ、冬眠から目を覚ましてくださいー。  
人は歩くことが基本です。  
スポ推では、ウォーキング教室を実施しています。新緑の中を一緒に歩きませんか!?

マンダラート法でスッキリ!?



平成29年度の事業計画

マンダラート法を御存知ですか?  
マンダラート法とは、ある一つの大きな目標実現のために必要な要素を整理するなど、複数の要因が絡み合う複雑な問題を解決するために用いられる手法のことで、現プロ野球日本ハムファイターズの大谷翔平選手が学生の頃に活用したものととして一躍有名になりました。下のシートを御覧ください。中央の最終目標の

の出席講座を行う。②若者・女性・実年者の運動向上。スポーツが流行っているような情報を流す。③高齢者の口コミ対策。④気軽にスポーツができる機会を創出する。⑤指導者の確保・育成。⑥養成研修会の開催。⑦健康づくりの習慣化。⑧参加したくなるような内容の健康づくり教室を細分化した地域で行う。⑨障害者スポーツ。⑩出前講座や研修・視察等を行う。⑪総合型スポーツクラブの活性化。⑫なかなかできない種目を体験できたり、おしゃやかな感じを出すことで認知度を向上させる。⑬スポーツ推のスキルアップ。⑭自主研修を開催し

平成29年度 東近江市スポーツ推進委員の目標達成シート (まとめ)

|                      |                 |                 |                 |                     |           |                |                    |                      |
|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------|----------------|--------------------|----------------------|
| 運動能力向上の実績            | 客で行う親子運動を促す     | 運動遊びの企画開催       | 企業とのタイアップ       | 若者・女性層が求めている運動のサーチャ | 小学校への出張講座 | 町内会で運動の開催      | 笑顔な声               | 笑いの場の提供              |
| 子どもと外遊び              | 乳幼児の運動遊び        | 指導者のスキルアップ      | SNSの活用          | 若者・女性・実年者の運動向上      | カッコいいウェア  | 体験との連携         | 高齢者の口コミ対策          | 会議やサロンでの体験           |
| 公園の充実                | 職の理解            | 職員を束縛した体カマツ     | 仲間をつくるのつながり     | スポーツが楽しめる環境づくり      | 達成感を味わう   | 体カマツの活用        | スポーツで友達づくり         | まず多くにする              |
| 得意な得意                | 笑う              | スポーツ推進委員の成長     | 乳幼児の運動遊び        | 若者・女性・実年者の運動向上      | 高齢者の口コミ対策 | 指導者養成研修会の開催    | 指導者養成研修会を受講するための補助 | 謝金                   |
| 研修への参加率を上げる          | スポーツ推進委員のスキルアップ | 多様な交流の場を確保      | スポーツ推進委員のスキルアップ | 若者・女性・実年者の運動向上      | 指導者の確保・育成 | 若者・女性・実年者の運動向上 | 指導者の確保・育成          | スポーツ推進委員のスキルアップ      |
| 仲間とのコミュニケーション        | 定期的に出発          | いろいろな所へ出張講座に行く  | 総合型スポーツクラブの活性化  | 障がい者スポーツ            | 健康づくりの習慣化 | 健康づくりの習慣化      | 健康づくりの習慣化          | プロスポーツ選手に学ぶ          |
| 目標に運動していない子どもへのアプローチ | おしゃやな感じを出す      | 大会で出る大会に出る      | 障がい者スポーツの集まり    | 障がい者スポーツ            | 健康づくりの習慣化 | 健康づくりの習慣化      | 健康づくりの習慣化          | 自分が運動不足であることを自覚してもらう |
| なかなか体験できない種目         | 総合型スポーツクラブの活性化  | スポーツ推進委員のスキルアップ | スポーツ推進委員のスキルアップ | 障がい者スポーツ            | 健康づくりの習慣化 | 健康づくりの習慣化      | 健康づくりの習慣化          | 健康づくりの実践             |
| 公園の充実(連絡を取りやすく)      | 職の理解            | 友だちの輪(10~20人)   | 障がい者スポーツの集まり    | 障がい者スポーツ            | 健康づくりの習慣化 | 健康づくりの習慣化      | 健康づくりの習慣化          | 若者・女性・実年者の運動向上       |

ニュースポーツの紹介「おじゃピンゴ」

子どもから高齢者まで誰もが楽しめるニュースポーツ。そんなニュースポーツにはどんなものがあるのかを紹介するコーナーです。

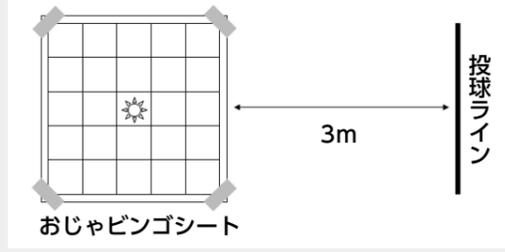
今回は「おじゃピンゴ」を紹介します。何と言っても、畳敷きの部屋の中でもできてしまう手軽さが魅力です。



- 《ルールと進め方》
- 人数 — 2人以上
  - 場所 — 屋内
  - 用具 — おじゃピンゴシート…1枚、おじゃみ(お手玉)…1セット

全部で25個あるマスに目がけて先攻チームから右手でおじゃみを投げて行きます。15個全てのおじゃみを投げ終えた時点でピンゴ、リーチ、ポイント得点(ピンゴ、リーチに関係しなかったシートのおじゃみの数。※線に接触しているおじゃみは無効)がいくつあるかを数え、後攻チームが同様にピンゴを投げます。全部で3回戦まで行いますが、続いて行う2回戦は、左手で投げます。そして、最後の3回戦は右手・左手どちらで投げても構いません。

3回戦まで投げ終わったら、総合得点を集計し、ピンゴの数で勝敗を決めます。なお、ピンゴの数と同じだった場合はリーチの数、さらにリーチの数も同じだった場合はポイント得点で勝敗を決めます。



新たな仲間が加わりました!

加藤 紀典子(かとう ひのこ) 地区: 御園地区

11月より仲間入りをさせていただいております。

競技スポーツは観ていて楽しいですが、勝敗にはこだわらず健康推進の目的でスポーツをされる人も多いと思います。

たくさんの方が笑顔で気軽にスポーツを楽しめるよう、雰囲気づくりをお手伝いさせていただきます。

各地区の

活動を紹介します。



市辺地区

市辺地区体育協会は、昭和58年2月に設立されました。

現在は、東市辺、西市辺、糠塚、野口、三津屋、布施、蛇溝、長合野、船岡、柏、布引台1丁目、布引台2丁目から成る12の自治会で構成され、各地区から選出された理事、常任理事をはじめ54人の役員で運営されています。



の共催「秋の「市民ふれあい運動会」、毎年2月に実施している「地区ニュースポーツ大会」の他、万葉ウォークへの参加や、秋祭りでのバザー出店など地域の一員としての関わりを大切に活動しています。



また、市民体育大会(中央大会)に出場する地区代表チームは、選抜では無く、全競技において予選(地区球技大会)を実施し、この球技大会への参加人数は市内でも1、2を争うなど、スポーツが身近なレクリエーションとして地区住民に根付いています。

玉緒地区



玉緒地区では、地区体協さんと協働で、ニュースポーツの普及に努めています。例えば、住民の皆さんにニュースポーツに興味を持ってもらい、市の大会に積極的に参加してもらうためにどうすれば良いかを日夜会合を開き、考えられています。

また、多くの種目があるニュースポーツを紹介しながら地区で大会を開いています。これまで、グラウンドゴルフやディスクオン、カローリング、ネット

八日市地区



八日市地区では、体育協会と共に市民体育大会の地区大会及び運動会を中心として地域のスポーツ推進普及を目指し、活動をしています。しかし、他地区同様、少子高齢化が顕著であり、思うような活動が展開できていない現実があります。

そんな中、単位自治会体協との連携で、各行事に若い人々に参加してもらおうと、積極的な声掛けを続けてきた甲斐があつて、近年はどの自治会も選手の若返りが見られます。

また、一部の団体ではニュースポーツの取り組みが熱心で、市のディスコやカローリングの大会に向け、常日頃から「楽

しみながら」練習を積んで出場してくださっています。こういった取り組みを地域全体に広めていけるように、鋭意計画中です。

最後に、当地区の課題として、人を集めるのが難しいことがあります。これはスポーツ関連以外の事業にも言えることで、計画した様々な取組が空振りになってしまうことも少なくありません。今後、他地区の取組を参考にさせていただきながら、一人でも多くの人の健康増進に繋がるよう、努めて参ります。