



東近江市スポーツ推進委員協議会

かわら版

スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう!

回 覧

第 27 号

2019年 4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

第1期ボランティアリーダーの皆さん



私たちもスクエアステップを普及します!

スクエアステップとは?
高齢者の転倒予防、認知機能の向上などに効果のあるエクササイズです。ステップパターンを見て覚えて、足踏み(ステップ)しながら前に進みます。少しずつレベルアップしていきますので、飽きることなく継続して楽しみながら健康づくりができます。

人気急上昇! スクエアステップ



是非やってみたい!
という方は
スポーツ課まで
お問合せ
ください!

表彰者の紹介

平成30年度全国スポーツ推進委員研究協議会(鹿児島県)において東近江市からは、中島あや子氏が「功労者表彰」を受賞されました。



25年前に体育指導員を委嘱され、何もわからないまま地域の皆様や指導員の先輩、他市町の指導員の皆様に助け、教えてもらいながら取り組んで続けてきました。今回の受賞を励みに、これからも幼児から高齢者、障害者の方々と一緒にスポーツを楽しめるようにスポーツ推進委員の仲間とともに一層がんばっていききたいと思います。



私が17年もの間スポーツ推進委員を続けてこられましたのは、一番に家族の理解と協力でした。そして、よき推進委員の仲間にも恵まれたことにとても感謝しています。

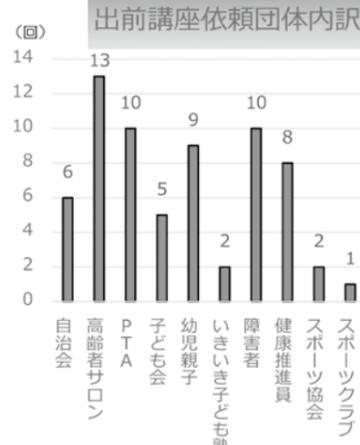
東近江市では現在、高齢者の転倒予防、認知機能向上をエクササイズで、マス目のマットの上を歩く「スクエアステップ」を広める運動をしています。今後は素晴らしい仲間とともに、地域の皆様が楽しみながら親しめる場を作っていけるよう努力して参ります。

平成三十年度出前講座実績

東近江市スポーツ推進委員協議会では、各地域のイベント等に出向き、ニユースポーツの体験をしていただく「ニユースポーツ出前講座」を実施しています。平成30年度は80件もの出前講座の依頼があり、約4,400人という大変多くの方にニユースポーツの楽しさをお届けすることができました。

Q: 誰でも依頼できるのですか?

実際に依頼をいただいた団体の内訳は左図のとおりです。回数だけを見ると、高齢者サロンからの依頼が最も多かったのですが、幅広くいろんな団体からの依頼があることをわかっていただけたと思います。ニユースポーツは、子どもから高齢者まで誰もが楽しめるスポーツ



Q: どの種目が人気ですか?

出前講座で人気のあるニユースポーツについては右下図のとおりです。様々な種目がある中で「スローイングビンゴ」が第一位に輝きました。スローイングビンゴは、5x5マス目のシートに向かって指に引っかけた砂袋を投げ、相手チームよりも先にビンゴを作る競技です。なかなかビンゴができないもどかしさや相手チームとの駆け引きが魅力です。ビンゴが作れたときのチームの盛り上がりは仲が深まること間違いなしです。



また、第二位の「ディスクオン」は、高齢者を中心に大人気の競技です。出前講座で体験した後、大会に出場するなんてことも可能です(第二面参照)。また、な

ニユースポーツ 人気ランキング

- 第1位 スローイングビンゴ (22回)
- 第2位 ディスクオン (18回)
- 第3位 カローリング (14回)
- 第4位 スクエアステップ (13回)
- スマイルボウリング
- ペタンク
- 第7位 幼児の親子運動遊び (11回)
- 第8位 ドッチビー (9回)
- 第9位 おじゃピンゴ (8回)
- 第10位 じゃんけんサッカー (7回)

んと言っても「スクエアステップ」は、今年度のイチ押し種目です(第一面参照)。音楽に合わせながら和気藹々と楽しめます。その他にも子どもたちには運動量豊富なドッチビーやじゃんけんサッカー等、年代に合わせた豊富なラインナップを取りそろえておりますので、お気軽にお問い合わせください。



編集後記

平成最後のかかわら版! 平成、昭和の元号がこれから深み、重みを増してくるよう、人生にも深み、重みを増せるように、新たなチャレンジを始め、新時代の幕開けを迎えたい。(K)



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

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。
- 職場の仲間とニユ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。

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↓



平成三十一年度の事業紹介

デイスコン大会



第13回 デイスコン大会
 ◆6月30日(日)
 ◆湖東体育館
 ◆年代問わず誰もが夢になれるデイスコン。たった一枚のデイスが勝負の行方を左右します。昨年度は総勢32チームが出場し、熱戦が繰り広げられました。

障害者スポーツ広場

◆6月28日(土) 9月14日(土)
 ◆10月19日(土) 11月9日(土)
 ◆12月21日(土) 計5回実施
 ◆五個荘体育館
 ◆今年度初の試みとなる本事業は、滋賀県障害者スポーツ協会と共催する事業で、障害者スポーツの裾野を広げることを目的に実施します。障害者スポーツ広場では、障害者はもちろん、健常者も一緒に汗を流すことができます。障害の有無に関わらず、みんなで汗を流して楽しんでみませんか？

誰でも参加可能！参加者大募集！！

ネットでポンポイ大会



第7回 ネットでポンポイ大会
 ◆2月28日(日)
 ◆布引運動公園体育館
 ◆東近江市発祥のニュースポーツ。ルールは簡単で専用のネットを使ってポン、ポイと誰でも気軽に楽しめます。優勝チームには豪華景品も用意しています！



たくさんのご参加をお待ちしております！

水車ウォーク



水車ウォーク
 ◆4月21日(日)
 ◆能登川水車とカヌーランドを参拝し、能登川地区の自然に触れながらおよそ7.5kmを歩きます。日本遺産である伊庭の水辺景観は必見です。琵琶湖の風と一緒に歩きましょうか？

ファミリーウォーク



ファミリーウォーク
 ◆5月5日(祝)
 ◆布引グリーンスタジアムを会場に開催します。芝生の上でのニュースポーツ体験等を通じて、家族で身体を動かして楽しい思い出を作りましょう！

湖東路ウォーク



湖東路ウォーク
 ◆11月17日(日)
 ◆探検の殿堂を出発し、押立神社や豊国神社などを巡り、湖東地区の歴史を感じながらおよそ7kmを歩きます。スポーツの秋。ウォーキングに参加してみませんか？

総合型地域スポーツクラブの活動紹介

健康づくりながまじり〜会員みんなが主役、あいつらスポーツクラブ

「だれでも」「気軽に」「いつまでも」を合言葉に会員制、会費制の手づくりクラブです。こどもから大人まで幅広い年齢の方々が自分に合った活動を行い、参加するだけでなく、さまざまな活動を「つくる」楽しさが味わえるクラブです。

春と秋のノルディックウォークでは、桜と紅葉を楽しめるコースを毎回変えて開催しています。毎回盛り上がるビーチボールバレー大会は、初心者チームからハイレベルチームまでバランスよく楽しめる大会にしています。8月中旬に開催するナイターグラウンドゴルフ大会は、心地よい夜風に吹かれてプレーと併せてバザーや抽選会など楽しんでいきます。

健康倶楽部ごかしよう

健康倶楽部ごかしようは平成16年8月に東近江市内で4番目のクラブとして設立しました。クラブは、「体↓スポーツ事業」、「学↓健康推進事業」、「癒↓イベント事業」の3本柱が事業の中心になります。「体」では、卓球、エアロビクスなどのサークル活動や教室開催(学)では、定期的なヘルシークッキングの開催、「癒」では、歴史ウォークやボウリングなど各事業に多くの方が集い合い、快適さを与えられる場づくりを大切にしております。

そこで、私たちは「20年後の体と心の健康づくりをめざして」をスローガンに「体」「学」「癒」を科学し、五個荘地区の医療費5%削減を目標に取り組み、「健康寿命」アップに繋がりたいと考えています。



▲毎週開催の卓球教室



▲ヘルシークッキング

あかねスポーツクラブ

豊かに広がる田園、日野川、佐久良川が流れ清らかな自然に満ちた古代ローマンの景観と風土を、今もなお受け継ぐ歴史豊かな町です。地域コミュニティの場づくりとして総合型地域スポーツクラブ「あかねスポーツクラブ」の活動を行っています。地域住民、会員の自主的な活動により生涯スポーツとして多くの仲間が頑張っています。



▲ビーチボールの様子

体育館を自由に使って、会員同士で楽しめます！

手軽に誰もが楽しむビーチボール



▲ナイターグラウンドゴルフ大会の様子



▲秋のノルディックウォーク

- 主なイベント行事**
- 4月、11月 ノルディックウォークで愛東めぐり
 - 4月、8月 ディスコン大会
 - 6月、11月 ビーチボールバレー大会
 - 8月 ナイターグラウンドゴルフ大会

問合せ先：あいつらスポーツクラブ事務局

〒527-0164 東近江市青山町70(おくの運動公園内)
 TEL:0749-46-0227 FAX:0749-46-0227 IP:0505-801-0227
 E-Mail:okunoundoukouen@yahoo.co.jp

総合型地域スポーツクラブ 健康倶楽部ごかしよう



▲ときめき歴史ウォーク

問合せ先：健康倶楽部ごかしよう事務局

〒529-1422 東近江市五個荘小幡町318 (五個荘コミュニティセンター内)
 TEL:0748-48-2737 IP:050-5801-2737

活動概要

月曜日(9:00~12:00)	ソフトテニス
月曜日(13:00~15:00)	フリータイム (卓球・バドミントン・ビーチボール等)
木曜日(14:00~16:00)	
土曜日(20:00~22:00)	
水曜日(9:00~11:30)	わくわく広場
随時	体験しよう 親睦イベント 健康と ニュースポーツ教室

問合せ先：あかねスポーツクラブ事務局

〒529-1531 東近江市市子川原町679(蒲生体育館内)
 TEL:0748-55-2920 FAX:0748-55-2920