



表彰者の紹介

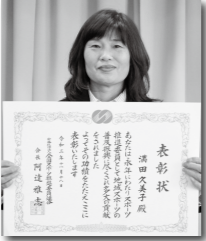
全国功労者表彰を受賞して 満田 久美子

この度、全国スポーツ推進委員功労者表彰という栄誉を賜り心からお礼申し上げます。

これまでご指導いただきましたまきまき諸先輩の方々ははじめ、行政のご支援とスポーツ推進委員の仲間への支え、家族の協力を深く感謝しております。

この20年間で数多くの研修に参加させていただきました。いろいろなコーススポーツも経験させていただきました。また、他市の方々と交流も楽しませていただきました。私にとって財産になりました。

コロナ禍ではありますが、多くの市民の方々にスポーツの良き、大切さを知っていただき、体力向上と健康寿命の延伸のためのお手伝いをよき仲間と共に尽力していきたく思っております。



30年勤続表彰を受賞して 島田 義弘

この度、30年勤続表彰の栄誉を賜りまして、大変光栄に存じます。

これもひとえに行政の皆様方、諸先輩方のご指導とご支援の賜物と心より感謝申し上げます。重ねて厚く御礼申し上げます。

また、これまでの活動にご理解をいただいた家族、地域の皆様方にも併せて御礼を申し上げます。

未だに、コロナの影響を受け、各地でイベントの自粛や中止をやむなくされている中で、益々スポーツ離れが心配されます。密を避け、スタンスを取りながら安全にスポーツイベントに取組み、スポーツを通して、スポーツをする人はもちろん、スポーツを観る人、そして、スポーツを支える人へすべての出会いを大切に、スポーツの場を提供することで、健康づくりの輪を広げてまいりたいと思っております。

今後とも、今までのようなご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



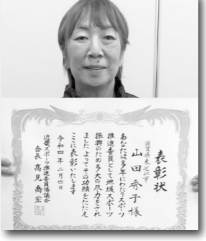
近畿功労者表彰を受賞して 山田 秀子

この度は、令和3年度近畿功労者表彰を賜り深く感謝することにも御礼申し上げます。

平成18年に体育指導員として委嘱され、今まで続けられたのは、先輩方のご指導や共に活動するスポーツ推進委員の皆様と、また、地域の皆様のおかげと感謝しております。

私自身、スポーツ推進委員の活動を通して多くの方々と出会い、色々な事を経験し、学ばせていただきました。

現在、コロナ禍において思うように活動ができない状況ですが、今後もスポーツ推進委員として役割と使命を自覚し、高齢者に対する運動、障害者スポーツ、ニュースポーツの指導や普及に努力していきたいと考えております。



スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう

令和3年度は、コロナの影響により、世間で多くのスポーツイベント等が中止されました。東近江市スポーツ推進委員協議会主催事業についても同様、一部のスポーツイベントをやむを得ず中止しました。その中でも、デイスコン大会や永源寺ウォーク等、最大限の感染防止対策を行うことで、安全に実施できた事業もあり、コロナ禍でも市民の健康づくりの場を提供できたことをうれしく思います。

さて、本年度は、スポーツ推進委員の委員改選があり、新たに委嘱された委員の皆様と活動いたします。特に、今年度から新たにびわこ学院大学スポーツ教育学科から学生を推薦いただくことになり、若い力を存分に発揮していただく予定をしています。

令和4年度の各種事業展開について

① スポーツイベント開催(ウォーキング年2回、デイスコン大会、ネットでポンポイ大会)

② ニュースポーツ等の出前講座(地域住民のスポーツイベントや子どもたちの運動遊びを行うときはご相談ください。)

③ 平成30年度から取組んでいる「3つのプロジェクト」は、令和4年度よりバージョンアップを行い、事

東近江市スポーツ推進委員のスローガンである「スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう」を言葉に活動を盛り上げていきます。

* 障害者スポーツ推進(滋賀県障害者スポーツ協会主催の「スペシャルスポーツの広場」への協力)

* 広報紙「かわら版」の発行(年2回)

* 幼児の運動遊び充実(ゆるスポーツを通じて運動遊びの楽しさを体験、幼児の運動能力調査への協力)

* 高齢者の健康寿命延伸(ニュースポーツやスクエアステップで楽しい運動を行う)

* 障害者スポーツ推進(滋賀県障害者スポーツ協会主催の「スペシャルスポーツの広場」への協力)

東近江市スポーツ推進委員協議会 委員長 高木 重隆

ワンポイント スタイルアップ

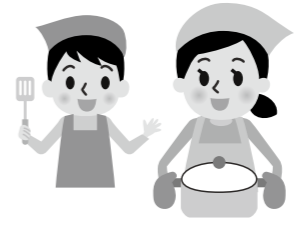
長時間きつい運動とは無縁、道具も準備も不要で、長続きできるぽっこりお腹の解消エクササイズ、「逆腹筋(身体を後ろに反らす)」を紹介します。

- ① 両足を肩幅に開きます。
 - ② 両足の指を地面から浮かせます。
 - ③ 両手で頭を支え、上体を反らし、5秒間その状態をキープします。
 - ④ 息を吐きながら元の姿勢に戻します。
 - ⑤ ①～④を1日あたり10セット行います。
- ※人の頭の重さは、約5kg。上体を反らすと、頭を支えるためバランスを取るのに、インナーマッスルの腹横筋をトレーニングできます。腹横筋にはコルセットの役割があり、ここをトレーニングすることで、ウエストが引き締まります。



食の健康シリーズ vol.5

- 材料(8個分)
- ・丁字麩……………12g(4個)
 - ・ツナ缶……………10g
 - ・たまねぎ……………15g
 - ・トマト……………15g
 - ・ピーマン……………4g
 - ・プロセスチーズ……………20g
 - ・ケチャップ……………大さじ1



「食の健康シリーズ」第五弾は、「丁字麩ピザ」を紹介します。丁字麩は、小麦たんぱく質であるグルテンと小麦粉を使って作られ、焼き上げている「植物性の高たんぱく質食品」なので、栄養価が高く、幼児から高齢者まで幅広く利用いただけます。

- 作り方
- ① 丁字麩はそのまま、半分の厚さに切る。たまねぎ、トマト、ピーマンは細く切る。
 - ② 丁字麩の上にケチャップを塗り、油を切ったツナ缶、野菜、チーズの順に載せる。
 - ③ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- ※ オープンで焼く場合は、180℃に予熱して、5分程度カリッと焼く。



編集後記

コロナ感染症の収束を願いながら安心して事業ができる日を心待ちにしています。それぞれが感染防止対策をしっかりとって過ごしましょう。



問合せ及び申込先は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課
☎ 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。

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



永源寺ウォークを 開催しました

令和3年11月28日(日)に永源寺地区で「永源寺ウォーク」を開催しました。
新型コロナウイルス感染症対策を万全にした上で開催し、総勢51人に参加していただきました。今回のウォークでは、永源寺支所を発着点とした約7.5kmのコースを8班に分かれて歩きました。天候にも恵まれ、秋の紅葉が綺麗に色づく中、参加者のみなさんには永源寺の開放的な景色を楽しみながら歩いていただきました。
また、道中、「インターバル速歩」という健康増進に効果的なウォーキング法を取り入れ、ウォーキング効果が高めるように工夫したことで、寒空の下ではありましたが、心地よい汗を流しながら楽しんでいただきました。



ネットでポンポイ大会の 開催を中止しました

令和4年2月20日(日)に開催を予定しておりました「第9回東近江市ネットでポンポイ大会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止することになりました。
東近江市発祥のニュースポーツ「ネットでポンポイ」を普及するべく、来年度も開催を予定していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

令和4年度上半期の事業紹介

5月 太郎坊ウォークを 開催します



令和4年5月15日(日)に箕作小学校を発着点とする「太郎坊ウォーク」を開催します。
令和3年度も開催を予定していましたが、「雨天」と「コロナ」により、二度にわたって「中止」という苦渋の決断を強いられました。
三度目の正直として、開催を予定しています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

6月 第16回東近江市 デイスコン大会を 開催します



令和4年6月19日(日)に湖東体育館で「第16回東近江市デイスコン大会」を開催します。
毎年好評いただいている本大会。デイスコン競技のハイレベルな戦いが繰り広げられます。
デイスコン愛好者のみなさんはもちろん、デイスコン初心者も大歓迎です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

令和4年度年間行事予定

みなさんが参加できる行事を掲載しています。是非、ご家族やお友達と一緒に参加してください。詳細は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課(Tel: 0748-24-5674)までお問い合わせください。

5月	15日(日)	太郎坊ウォーク
6月	19日(日)	第16回東近江市デイスコン大会
7月	10日(日)	第17回東近江市ドラゴンカヌー大会
11月	20日(日)	愛東ウォーク
12月	4日(日)	第18回東近江市市民駅伝競走大会
1月	1日(祝)	第60回東近江元日健康マラソン大会
2月	19日(日)	第10回東近江市ネットでポンポイ大会
その他		出前講座の申込みは、随時受け付けています。 注: 新型コロナウイルス感染症等の影響により、やむを得ず開催日時を延期又は中止する場合があります。予めご了承ください。

総合型地域スポーツクラブの活動を紹介します

いいき健康夢クラブ

当クラブは、平成17年に設立され、17年目を迎えました。

クラブのミッションにもありますように、各自の健康体力を維持・増進し、心身共に健康な社会生活を送る、また、地域社会とも連携し、豊かな生活を送ることを掲げており、日々活動を推進しています。さらに、今年度は、第2期スポーツ基本計画において、「総合型クラブ」の質的充実を図るために、登録・認証制度が運用開始されます。これに対して当クラブとしても、前向きに捉え、対処していただけるように進めていく予定です。

イベント

- ・グラウンドゴルフの集い
- ・ハイキング(春・秋)
- ・まち協いこいこ広場協力、コトナリエ支援
- ・地区スポーツ協会主催事業(ボウリング、グラウンドゴルフ、ビーチボールバレー他)
- ・しがSC主催大会参加(グラウンドゴルフ、ビーチボールバレー他)

～毎週開催教室～

サークル	曜日	場所	時間
卓球	月曜日	湖東体育館	午後8時から
ヨガ	水曜日	湖東コミセン別館	午後8時から
ビーチボールバレー	水曜日	湖東体育館	午後1時30分から
ディスコン	水曜日	湖東体育館	午後1時30分から
グラウンドゴルフ	木曜日	愛知川河川敷広場	午前9時から
エアロビクス	金曜日	湖東体育館	午後8時から
ウォーキング	土曜日	湖東コミセン集合	午前9時から
テニス	土曜日	ひばりドーム	午後2時から

コミスポよりから

当クラブは、「だれでも、気軽に、いつまでも参加できる地域に根ざした活動」をモットーに、生涯スポーツ推進の一翼を担い、スポーツを楽しむ健康づくりに親しめるクラブ運営を目指して平成15年に設立されました。
現在は、10周年記念大会(平成25年)で作成した「コミスポビジョン2022」を活動の指針として、来年3月の20周年を目指して、子どもから高齢者まで誰もが楽しめる地域スポーツクラブを目指しています。

～年間スポーツ活動～

種目	曜日	場所
ビーチボール	月、木	布引体育館
バドミントン	月、金、土 火	布引体育館 平田体育館
ソフトテニス	土	布引体育館
アスリートバドミントン	金	八日市北小学校体育館
ジュニアバドミントン	火、木、土	八日市北小学校体育館
太極拳	金	布引体育館
エアロビクス	土	布引体育館

～フィットネス教室 1～3期(各期10回)～

種目	曜日	場所
いきいき健康体操	火	布引体育館
パワーヨガ	金	布引体育館
リラクゼーションヨガ	火	布引体育館
ハワイアンフラ	月	布引体育館

～イベント活動～

月	事業内容
4月	ジュニアバドミントン(春季)団体戦大会
5月	前期ジュニア陸上教室(10回)
8月	後期ジュニア陸上教室(10回)
9月	グラウンドゴルフ大会
10月	ジュニアバドミントン(秋季)団体戦大会 いきいきコミスポBGUキッズ(7回)
11月	ネットでポンポイ交流大会 コミスポウォーク
12月	バドミントンクリスマスカップ
令和5年	ジュニアバドミントン(冬季)団体戦大会
1月	新春ビーチボール大会 コミスポスキー教室
2月	コミスポBGUキッズスポーツ
3月	ジュニアソフトテニス大会



※いきいきコミスポBGUキッズの様子