



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!

第22号
2016年9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



皆さんは、ロコモという言葉をご存じですか。ロコモはロコモティブシンドロームの略で、要介護になる危険性が高くなる程度にまで筋肉や関節をはじめとする運動器の機能が低下し、「立つ」「歩く」といった動作に支障をきたす状態のことを指します。

ロコモが進行すると、寝たきり状態になったり、他の機能障害を引き起こしかねません。

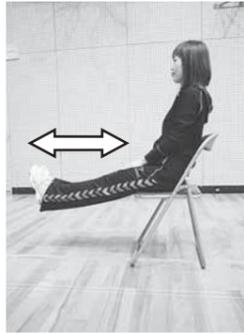
このような恐ろしいロコモですが、日頃から意識して運動することで予防することが出来ます。

今回は、ロコモ予防に効果的なイスに座ったままでもできる簡単ストレッチをご紹介します。

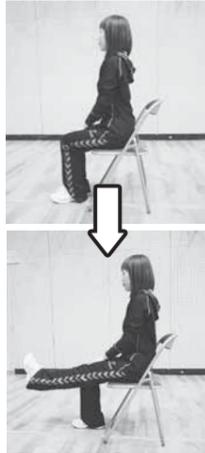
無理のない範囲で取り組み、ロコモを予防して元気な毎日を送りましょう!!

ロコモ予防で毎日元気!!

2 足首の伸展・屈曲



- (1) イスに腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 両足をイスの高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5~10回反復



1 片足上げ

- (1) イスに腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 片足をイスと水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす
- (3) 片足ずつ5~10回反復

4 椅子に足掛け



- (1) 両手を腰に当て、イスに片足を掛け、膝を曲げる
- (2) 体重をゆっくりかけ、5秒間停止した後、膝を伸ばす
- (3) 片足5~10回反復後、足を替える
- (4) 反対側の足裏を地面につけて、膝を伸ばす

3 膝の持ち上げ



- (1) イスに腰掛け、上体を真直ぐに保つ
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5~10回反復する
- (3) きつい時には、片足ずつ行ってもよい

第4回ネットでポンпой大会

2月26日(日) 布引体育館



- 東近江市発祥のニュースポーツが楽しめる大会はココだけ!!
- 初めてでも安心して試合に参加できるよう、試合前には丁寧な指導つき♪

石塔ウォーク

11月13日(日) 蒲生支所発着



- 石塔寺や立木子安観音などの名所を含む全長約8.6kmのコースを歩きます。
- 正しいウォーキング法のレクチャーもあります!

今後のスポーツ推進事業
皆さんにご参加いただけるスポーツ推進事業をご紹介します!

4 御園地区



田中 雅彦

3 玉緒地区



西村 信子

2 市辺地区



島田 義弘

1 平田地区



清水 秀憲



堤 智司

小澤 由治

水谷 恵子

7 八日市地区



廣田 喜紀



落合 明美



中村 康宏



倉田 彰子



高田 勝彦



富田 尋世



高木 重隆

5 建部地区

10 五個荘地区



中村 幸雄



河村 圭三



丸山 直輝



栗田 明美



中島あや子



廣田 了三



山下 滋

9 永源寺地区

8 南部地区

10 五個荘地区



猪田 雅裕



七里 志宝



川瀬 重明



満田久美子

平成28年度、29年度
東近江市
スポーツ推進委員のご紹介

12 湖東地区



稲本 忠



辰己 初子



小杉 秀行



松居 正治



山本 光代



山田 秀子



村山 友規

13 能登川地区

11 愛東地区

14 蒲生地区

13 能登川地区



勝永 房江



甲斐 美佐



外池千恵美



西山 勝征



天野 美加



山中 和夫



中川 秀樹

編集後記

そろそろ“天高く馬肥える秋”!! 食べ歩き、読書もいいですね。でも、体のケアもすっかりネ! 私達、スポ推がお手伝いします。



インフォメーション

問い合わせ及び申し込み先
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。

各地区の活動を紹介します。



湖東地区

湖東地区のスポーツイベントを紹介いたします。
誰でも気軽に参加できるイベントばかりですので、皆さん誘い合わせて参加してください。
適度なスポーツはいいことだらけですよ！

- ・基礎代謝が上がりダイエット効果
- ・骨密度が上がる
- ・生活習慣病の改善
- ・気分をリフレッシュ(爽快感)
- ・精神的なストレス解消
- ・脳細胞の活性化
- ・仲間が増える
- ・会話が增える
- ・笑顔が広がる



など、その他にもたくさん効果があります。
『明日への活力になること請け合いです。』



| 月日 | 平成28年度 下期イベント予定 | 主催 |
|--------|--------------------|------|
| 9月9日 | 健康づくり活動(1回目) | 夢クラブ |
| 10月9日 | ことろスポーツフェスタ | 夢クラブ |
| 10月10日 | 健康づくり活動(2回目) | 体協 |
| 11月11日 | 健康づくり活動(3回目) | 夢クラブ |
| 12月12日 | 健康づくり活動(4回目) | 夢クラブ |
| 1月13日 | 健康づくり活動(5回目) | 夢クラブ |
| 3月5日 | ビーチボール大会 | 体協 |

ことろ健康夢クラブ定例開催
(気軽にいつでも体験できます)

平田地区

平田地区では、地区体育協会さんと協力してミニスポーツ大会と称して、年に三回のニュースポーツ大会や三世代交流のスマイルボウリングを実施しています。

ミニスポーツ大会では、運動量の少ないディスコン、程度のネットポーション、運動量の多いドッチどっちゴールを各町対抗で楽しんでいただいています。また、三世代交流のスマイルボウリングは、小さな子どもから高齢の人まで幅広い年代の方々に和気あいあいと楽しんでいただいています。

そして、今年初の試みとして、11月27日(日)に「ファミリピック」を開催します。ファミリピックとは、三世代交流で体力測定を行い、その結果をもとに、現在の体力年齢を算出し、今後の運動指導なども併せて実施する内容を予定しています。



ニュースポーツの紹介

アジャタ

子どもから高齢の人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。今回ご紹介するのは「アジャタ」。スポ推もかなりお気に入りの種目です。

まず、簡単に説明しますと、「玉入れ」です。しかし単なる玉入れとは違います。一般的な玉入れは、時間内にカゴに多くの玉を入れたチームが勝利ですが、アジャタは、全部で百個ある玉をいかに速くカゴに入れることができるかを競います。

ちなみにわたしたちが昨年の研修で初めて挑戦した時のベストタイムは約2分10秒でした。これでも頑張ったつもりでしたが、現在の日本記録はなんと、6秒51だそうです!!



ウォーキングαの味付けファミリウォークラリー

5月25日、ファミリウォークラリーを開催しました。当イベントは、今年度から始めた新企画で、これまでのウォーキングに「α」の味付けを加えるという発想から生まれました。布引グリーンスタジアムを会場に、場内およそ1.5kmの周回コースを一周歩いた後、各チェックポイントでスローイングペンゴ、ペタンクなどのニュースポーツ、森に隠されたキーワードを見つけ出すクイズなどにチャレンジします。そして、各チェックポイントでシールやキーワードを集め、チャレンジタイムに一番近いタイムでゴールしたグループが優勝です。総勢58名の参加者のもと、初めて体験するニュースポーツを楽しんだり、キーワードを探したりと家族や友人同士で盛り上がりたていただきました。

時間が経つにつれ、五月とは思えないほどの強い日差しが変わっていき、参加者の皆さんわたしたちスポ推はどん汗だかになっていきました。



表彰式を終え、笑顔で家路に向かう姿を見て大変うれしかったです。次回ももっと多くの人にご参加いただけるよう、内容を充実させ、魅力あふれる企画をしていきたいと思っております。

第10回東近江市ディスコン大会開催

6月26日(日)に湖東体育館で第10回東近江市ディスコン大会を開催しました。総勢33チームが出場し、小学生だけで組まれたチームもあり、ディスコンが幅広い年齢の人々に楽しんでもらえたことを実感することができた大会でした。また、昨年度大会から引き続き参加していただいているチームや、全国大会で準優勝された経験を持つチームも出場され、ハイレベルな戦いを目前で見ることができた大会でもありました。

表彰式を終え、笑顔で家路に向かう姿を見て大変うれしかったです。次回ももっと多くの人にご参加いただけるよう、内容を充実させ、魅力あふれる企画をしていきたいと思っております。



◎こんなニュースポーツを体験していただきました(o^o)

- ・スローイングペンゴ
- ・ペタンク
- ・フライングディスク
- ・公式輪投げ

ん〜と、キーワードは...?

ディスコン大会結果

