

体指だより

第 13 号
平成 18 年 8 月 1 日
塩尻市体育指導委員協議会
TEL 54 - 0993

市民ひとり1スポーツを目指す、市内各地区の活動の様子を紹介します。

体力づくり [ボールで遊ぼう] 吉田地区

吉田では毎週火曜夜7時半から9時半まで吉田小学校体育館にて、いろんなスポーツを体験しながら楽しんでいます。ふらばーるバレー、ビーチボール、キンボール、バドミントン、ドッチボール等。基本的にはゲームはせず自由にボールで遊



んで触れてもらうのが目的の時間です～最近ではスポレクバイアスロン大会もあり、おにぎり型したビニールボールをワンバウンドしてから拾う、ふらばーるバレーの練習をするなど参加者は張り切っていました～大会で吉田のチームは3位に入り「特訓の成果が出た 楽しかった」と喜んでいました。また違ったニューススポーツを体験してスポレクでと意欲満々でした。

片丘スポーツふれあい広場

梅雨の晴れ間となった6月17日、『第4回片丘スポーツふれあい広場』が開催されました。

今回の『片丘スポーツふれあい広場』は[子供の居場所づくり事業]の一環ともなっており、子供たちや保護者の方々、日頃の運動不足の解消やNew スポーツに親しもうといった方々など60名

を超える参集があり、会場の農業トレーニングセンターはいつにないい熱気に包まれました。



いずれの種目も常に空きがない程の人気でしたが、「ワンバウンドふらばーるバレー」には、親子で楽しむ姿や、小学校の先生の姿もみられ、休

日の短い時間、子供たち、お父さんやお母さんも、楽しいひとときを過ごすことができたのではと感じました。

最後に、閉会式において7月16日に開催する「さわやかな風健康ウォーク」を案内したところ、子供たちの中から「行きた～い」という声が上がったことに「今後の運営に向けて励みになる」と目を細める役員の姿がありました。

高出健康スポーツふれあいデー

本年度から、高出区民の健康作りと地区内の交流の活性化を目指して、健康スポーツふれあいデーを、桔梗小体育館で月1回開催しています。

初回の5月、そして6月と各々40名程度の参加があり賑わいました。主にワンバウンドバレーボール、ミニバレー、ふわっとテニスなど軽い運動量のニュースポーツを取り入れていま



しばらく休んでいた運動をまた始めるきっかけになって良かった。楽しくできます。

勝負にこだわらず楽しむ笑顔があちらこちらで見られました。また、会場で、久しぶりに会った人との会話が弾んでいたり、交流と活性化に役かえそうな手ごたえがありました。

ウォーキングで体力作り - 北小野地区 -

北小野地区では、昨年度より体力作り教室の一環としてウォーキングを実施しています。ウォーキングは中高年の皆さんに好評で、昨年6月に24名の参加者を得て1回目を実施(辰野の七蔵寺～日本の中心の標を通りチロルの森まで)、第2回目は11月に34名の参加者で藪原から奈良井宿まで、そして今年度1回目として岡谷の鶴峰公園往復コースで30名の参加者がありました。今後も皆さんに満足していただけるようなコースにトライしていきたいと考えています。



関東体育指導委員研究大会に参加して

千葉県木更津市で6月9・10日の二日間、関東圏から1600名が参加して開催され、表彰式では、33年間体育指導委員をされている横浜市の松村氏をはじめ77名の方が表彰されました。

基調講演では、千葉県出身の政治活動家の浜田幸一氏が「いきいきと生きる」と題して、『大きな声と行動することが元気の源』とユニークな話し方とパフォーマンスを交えて講演され、会場は終始笑いのおうずで楽しい講演でした。

2日目は分科会が催され、【第一分科会「地域のニーズにあった総合型地域スポーツクラブの取り組み」発表袖ヶ浦市・習志野市】【第二分科会「スポーツを通して取り組む子どもたちの健全育成」発表市川市】【第三分科会「新しい街づくりと体育指導委員の将来展望」発表柏市・鴨川市】各会場に分かれて千葉県の体育指導委員の取り組みを聞かせていただきました。来年度は山梨県で開催されます。

県外からの視察 7月17日

大阪府巻方市の体指の方15名が、塩尻市の体指の活動の視察に訪れ、活動の様子の情報交換とニュースポーツの研修で交流しました。

スポレクバイアスロン大会 6月25日開催

2種目競技で競うバイアスロン大会。昨年の15回大会までは、グラウンドゴルフとミニバレーで実施していました。しかし、両種目とも市内では単独の大会が行われ成熟期を迎えています。そこで、今年度から、スポーツ人口の底辺の拡大を目的に、種目のひとつを切り替え、昨年から導入しているワンバウンドふらばーるバレーとグラウンドゴルフで行いました。ワンバウンドふらばーるバレーは、異形楕円のボールがワンバウンドしてからレシーブして相手コートに返すゲームで、バウンド先が読めない面白さがあります。協議会では、昨年までの参加チームに呼びかけ、4月からスポーツふれあいデーを利用して紹介し、ルールを徹底をしてきました。ふらばーるは、初めての大会でもあるので、30分間ルールの確認の練習会を実施してからゲームに入りました。ゲームは各コートで僅差の熱戦が繰り広げられました。会場は、バウンドしたボールの変化に笑いが広がる場面も見られ、和やかな雰囲気の中に終了しました。参加者は「ふらばーるの練習を始めた頃はどうなることかと思うぐらいボールが拾えなかったけど今では楽しんでプレー出来るバレーの一つになりました。今後は大会を設けて欲しい」と意欲が伺え、新種目を導入した手ごたえを感じた大会でした。

コラム健康づくり

カンタン運動で健康を手に入れる

財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻

- 四十肩、五十肩を予防しましょう -

年を重ねるにつれて、ボールを投げる、棚の荷物を下ろす、つり革につかまるなど、自分の頭の位置より上に腕を上げる機会が徐々に減ってきます。この状態が長く続くと肩周囲の筋肉や肩関節包が硬くなってしまい、肩の痛みや動きにくさを感じます。これが、四十肩、五十肩と呼ばれる状態です。

肩が痛くなるとあまり肩を動かさなくなり、関節は動かさなくなると硬くなり、可動域が低下し、少し動かしただけでも痛みが出るようになります。

四十肩、五十肩に効果的な運動は、痛みをとりながら肩の関節可動域を改善する、「コッドマンエクササイズ」が有効と言われています。手に500g程度の軽い重りを持って痛みの出ない方向へ軽く動かしますが、痛みは身体から発信される「ストップサイン」ですので、痛みを感じる手前のところで動作を止めることが大切です。痛みの一歩手前まで動かすことで、四十肩、五十肩の予防や改善が望めます。

動作解説写真 「コッドマンエクササイズ」



各カテゴリの優勝チーム

H18年度スポーツふれあいデー日程

すべて土曜日の 13:00 - 16:00

場所：塩尻市体育館

7月22日	8月12日	9月2日
10月7日	11月18日	12月9日
1月13日	2月10日	3月3日

編集後記

空梅雨で畑の出来が心配なこのごろですが、生涯スポーツ拡大の種まきは成功したのではないかと、思っています。このあと、育つ？育てる？育てられる？は当事者の意識次第。それに底辺のスポーツは楽しんで行こうが基本。ふらばーるはそれにうってつけたと感じました。(H.Y)