

体指だより

第 16 号

平成20年3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、体育指導委員の活動の様子を紹介します。

◆ファミリースポレクフェスティバル

準備体操



塩尻ギネス競技 ボールキャッチに挑戦



がんばった挑戦者の表彰式



◆キンボール交流大会

自然したゲーム！ レシーブ…セーフ



◆スポレクバイアスロン大会

ワンバウンド ふらばーる パレーの普及



健康は財産

= 自分の健康は、
自分の運動から =

塩尻市体育指導委員協議会 会長 松井 元

口頃、体育指導委員協議会の活動に、ご理解、ご協力を頂き、感謝申し上げます。現在体育指導委員（以下体指）32名は1期3年の活動任期を3月末で終り、改選される新たなメンバーと共に、4月より14期目をスタートいたします。

現在の社会情勢は少子超高齢化、子どもの体力低下、生活習慣病の低年齢層への波及などの健康・福祉の課題、また、年金、介護費、高齢者医療費等の増大による財政への圧迫の課題は、私達の生活にも影響を及ぼしております。国の財政資料によると、2020年には65歳以上の高齢者1名を64歳以下の生産年齢者2名で支える人口構成が予測されています。また、医療費においても総医療費に占める65歳以上の医療費の比率は2021年には59%に昇り、半分以上が高齢者医療に使われる試算がされています。

塩尻市においても、人口推計によれば2030年には65歳以上の高齢者1名を生産年齢者2名で支える時代がやってきます。極近い未来に医療費の財政への圧迫は問題になって来ると思います。それを少しでも軽減するには、市民一人ひとりが健康であり続けることであり、今から準備が必要です。

私達体指も大変重要な時期、一丸となって皆様が介護の要らない健康な生活を送るため「P・P・K運動」（ピン・ピン・キラリ（コロリ）！）を推進し、市民一人ひとりが運動の習慣を身に付けることを狙いに、「市民ひとり1スポーツ」を目指し、年間を通して月一回の「スポーツふれあいデー」、各種イベントの開催、また、学校や地域への出前指導など、皆様方がスポーツに親しめる機会をより多く提供し、一人でも多くの方々がこれに参加されることを体指一同お待ちしております。健康は宝、健康は財産。自分の健康は自分が体を動かす事、スポーツを通して健康で明るい人生を送りましょう！！

塩尻市キンボール交流大会

2月10日、第9回、市キンボール交流大会が、桔梗小学校で開催されました。

前日、積もった雪で足場の悪い中、ジュニア8チーム、ヤング5チーム、シニア5チーム、100人ほどが出場しました。少年野球の仲間やクラスの友達、お父さんお母さんチーム、同好会、又、徳高からも大勢ご参加頂きました。

年々、高度な攻撃や、巧みなチームワークからの得点もあり、直径122センチ、約1キロの大きなボールを追って繰り広げられるゲームは、周りの観客からの声援も加わり、寒さも吹き飛ばす大変盛り上がった大会になりました。

私たち体育指導委員は、今後も出前講座でのキンボール講習を各学校単位、地域単位等で行いますので、一度やって見て、是非10回大会には皆さんお誘いあわせて参加してみたいかでしょうか



ジュニアの部 優勝
塩尻パワーズ



ヤングの部 優勝
打留磨



シニアの部 優勝
片丘おんぶにだっこ

コラム健康づくり

カンタンしゃがみ込み運動で

一春に向かって冬の運動不足を補いましょう

冬の季節は雪や寒さなど天候の影響で家から外出する機会が少なかったと思います。これから暖かい春の季節になり外出の機会が増えると思います。冬の期間の運動不足や運動量の減少で、特に衰えが気になるのは太腿の筋肉です。太腿の筋肉はボリュームがあるので、使うとカロリーの消費に大きく貢献し、歩行能力や膝の曲げ伸ばしのスムーズさを助けます。また、筋力向上だけでなく、血行を促し、転倒予防にもつながります。

しゃがみ込み運動で冬の運動不足を徐々に解消し、膝関節痛や転倒の予防に努めましょう。

【運動の方法】

- 立ち姿勢で両脚を腰幅より少し広めに開き、身体の前で手すりや壁につかまります。
- 膝を曲げ、腰をゆっくり落とし、膝に負担がない位置で4、5秒止めてからゆっくりもとの姿勢に戻ります。
- 5回から15回程度を目安にゆっくり呼吸をしながら繰り返します。



塩尻市 初!!! 総合型スポーツクラブ 活動開始

「北小野総合型地域スポーツクラブ」

北小野地区では、総合型地域スポーツクラブ設立に向けて平成18年8月から準備を進めてきましたが、昨年6月認可を受け、本格的に活動をスタートしました。

「いつでも、どこでも、いつまでも」をスローガンに、既存のクラブの活動に加え、それぞれの初心者向け教室を充実させながら手探りの中で活動を進めてきた結果、この一年で50以上の行事、延べ1000人を超える参加者がありました。

既存のクラブ以外では小中学生対象の体力測定から、高齢者対象のいきいき健康クラブ、一般に募集をかけたウォーキング、トレッキング等、各年代層向けのメニューを用意しましたが、北小野地区は少子高齢化が他地区より進んでいるためか、特にご高齢の参加者の皆さんの健康に対する意識が高いように感じられます。

設立準備期間を過ぎた後、正式にクラブとしてスタートする時には、これらのこともふまえ、この一年の活動をもとに、より北小野地区にあった形態となるよう考えてゆきたいと思っています。また、塩尻市内で最初の総合型地域スポーツクラブとして、他地区の皆さんの参考としていただければ幸いです。

ニュースポーツ紹介【フラッグフットボール】

◆アメリカンフットボールより考案されたスポーツです。チームは5人で構成して、2チームで対戦し攻撃側と守備側に分かれます。

特徴は、各選手の腰の両側にハンカチのようなフラッグを垂らします。攻撃側はスナップからランプレーまたはパスプレーでラグビーボールを前進させます。このとき、守備側は、ボールを持った相手のフラッグを取ります。フラッグを取った位置が攻撃を止めた位置となります。(体へのコンタクトは禁止です。)

攻撃側は、最初の4回の攻撃でハーフラインを超えると、再度4回の攻撃権が与えられゴールラインを目指します。ゴールラインを超えるとタッチダウンとなり得点を得ます。それぞれの攻撃で目標ラインを超えられないと攻守交替となります。ゲームの面白さは、攻撃にあたり、誰がボールを運ぶか、パスを受けるか等作戦を立てることになります。守備側には、ボールを持った相手にタッチする鬼ごっこの感覚があります。



詳しくは、全日本フラッグフットボール協会等のホームページを参照ください

編集後記

長野県スポーツ振興計画の目標は、「教育課程を修了した県民一人ひとりが週1回のスポーツ(健康作り)に取り組む」となりました。我々、体指含め、健康作りのきっかけの場の提供を推進しますので、自身の健康維持のため、意識して各種スポーツ、健康作り教室等に参加しましょう。