



加須市合併 10 周年記念

第 10 号



を深め、爽やかに汗をかこう



加須市合併10周年

加須スポーツ推進委員だより

令和 2 年 3 月発行



スポーツ推進委員ブロック研修会



遊水地まつり 体力測定



加須地域 四面卓球



健康づくりウォーク



騎西地域 フライングディスク



全国大会



北川辺地域 ディスコン



大利根地域 フロアカーリング

副支部長のススメ

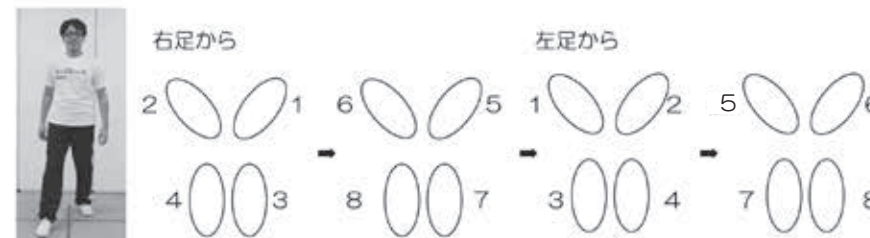
北川辺支部の利根川です。ディスコンを紹介します。円盤（ディスク）を操作（コントロール）することから「ディスコン」と命名されました。木のコースターにヒントを得て、平成9年に岡山で発想された日本生まれのスポーツです。ルールは2チームに分かれ、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントにディスクが近づいているかを競う簡単なスポーツです。フロアカーリングのディスク版と想像が付きやすいです。ディスクが軽量・コンパクト・スピード感もあり年齢・性別を問わず、ハンディなしで楽しめます。昨年支部にて教室を開催した際には大盛況でした。皆さんも「やってみませんかディスコン!!」

からだサポート通信

有酸素運動で認知症予防 加須うどん体操

「有酸素運動」で「脳の血流」を増やし「記憶力」を鍛える体操です。体操の間は足踏み、動きを意識しながら楽しく行いましょう！
前回の動きに続いて今回は、踏む・広げる・切るの体操を掲載します。

<踏む> うでを振りながら、足でステップをふむ 2回くりかえす



<広げる> 足踏みをしながら両腕を上へあげひらひらと下におろす 2回くりかえす



<切る> 足を横に踏み出し、片腕を肩よりやや上へあげトントントン



市のホームページでは、体操のチラシを見ることができ、動画の配信もしています。興味のある方は加須市高齢者福祉課・各総合所支所市民福祉健康課までお問合せください。

○体操指導・監修（中田病院）理学療法士 大塚幸永、中島謙悟、伊藤祐太

受賞おめでとうございます



全国スポーツ推進委員功労者表彰
埼玉県スポーツ推進委員表彰
功労賞
遠藤直人氏
（大利根支部）

編集・発行

加須市スポーツ推進委員協議会
（事務局・加須市教育委員会スポーツ振興課内）
埼玉県加須市下三保五九〇番地
電話 〇四八〇一六二一六二三

《令和2年度活動予定》

主な研修事業

- 〔6月〕 関東スポーツ推進委員研究大会
- 加須市スポーツ推進委員自主研修会
- 〔11月〕 全国スポーツ推進委員研究協議会

主な主催事業

- 〔6月〕 Do You スポーツミックス
 - 〔7月〕 なんでもアリーナ
 - 〔11月〕 加須市健康づくりウォーク
 - 〔1月〕 加須市フロアカーリング大会
 - 〔10月〕 各地域体育祭
 - 〔12月〕 加須こいのぼりマラソン大会
 - 〔3月〕 加須ふじの里駅伝大会
- 市民の皆様が気軽に参加できますので、ぜひお越し下さい。
詳細は、協議会事務局（左記連絡先）までお問い合わせ下さい。

◆◆スポーツの力で絆を深めよう!◆◆

第9回加須市フロアカーリング大会を開催

1月19日騎西ふじアリーナにて加須市合併10周年記念・第9回加須市フロアカーリング大会が開催され、早朝より40チーム130名の参加者が集結し熱気ムンムンでスタートしました。大橋市長をはじめ多数のご来賓にお越しいただきました。

午前は予選リーグ・午後は決勝リーグと熱戦が繰り広げられ、時折歓喜の声も上がっていました。表彰式後は恒例のお楽しみ抽選会と10周年記念特別抽選会も行い盛況のうちに幕を閉じました。

今年は事前に代表者会議を行い、試合においてはチームで主審・副審・スコアラーを担当して頂きました。今後もプレーと審判の両立を計り、スムーズな運営推進をしていきたいと計画しています。

たくさんのご参加を頂きありがとうございました。次回も皆様の参加をお待ちしております。



市長杯優勝 キズナチーム 教育長杯優勝 すみれ 会長杯優勝 チーム水深A

第10回加須市健康づくりウォークを開催



暖かい日差しの中、笑顔で全員が完歩できた今回の健康づくりウォークも、回を重ねること10回。参加人数も着実に増えて、今回はなんと245人!! 浸透してきているなあと、実感できるうれしい一幕でありました。

開催は11月17日。会場は、各地に甚大な被害をもたらした台風19号の爪痕が残る渡良瀬遊水地。遊水地内が水没して立入禁止となり、開催自体が危ぶまれましたが、北ブロックのみ開放され、歩く距離は短くなりましたが開催することができました。

号令を合図にスタートし、ラリーポイントでミニゲームをしながら小休止。完歩後は、参加予約をするともらえる参加賞の卵5個を受け取り、さらに、合併10周年と10回開催記念の抽選会もあり、今回の健康づくりウォークも大盛況で幕を下ろしました。

来年も皆様の参加を笑顔でお待ちしております。

加須市スポーツ推進委員協議会会長のあいさつ

9月のラグビーワールドカップに始まり、来年のオリンピック・パラリンピックとスポーツの一大イベントが多く日本で開催をされます。そうした中、我々もスポーツに対する取り組みを、尚一層充実させていかなければと考えます。

障がい者のスポーツを含め、市民が手軽にスポーツに親しむ環境の構築をどうしたら実現できるかを、行政と一体となり考えていくことが求められると思います。

これからも、スポーツ推進委員の立場で行政と協力して、市民のスポーツ環境を充実させていきたいと思いますので、市民の皆様は進んで色々なスポーツを体験して健康に、また地域間のコミュニティにと、スポーツを大いに利用していただければと考えます。我々も、こうした現代に合った市民が望む企画を考えて行きたいと思います。

是非、多くの市民がこうした企画に、参加していただくことを期待しております。



埼玉県スポーツ推進委員
加須市スポーツ推進委員
協議会会長 松島 良一

スポーツ推進委員自主研修



今年度の研修会を行うにあたって研修部で話し合いを重ね、8月11日に「障がい者スポーツに携わるには」というテーマを掲げた、座学・体験研修を実施しました。推進委員の中には既に障がい者スポーツに関わっている方もおりますが、全体としてはまだまだこれからの分野であり、まずは知る事から始めようと、近隣の市で指導をされている方に講師としてお越しいただきました。

前半の座学研修では、昨年度まで白岡市スポーツ推進委員としても活躍されていた斎藤信治先生に、障がい者の方々と一緒にスポーツを始めた経緯や現況、これまでに重ねてきた工夫のあれこれや苦労話を聞く事ができました。

体験研修では、久喜市で障がい者スポーツ指導等多方面でご活躍中の寺方克彦先生指導のもと、四面(よんめん)卓球バレーを行ないました。卓球台を2つ繋げたほぼ正方形の台を使用し、一辺に4人が並んで1チームとして、計16名で行うスポーツで、サウンドボールという音の出る卓球の玉を、ラケットに見立てた空ペットボトルで打ち合います。座ったままでプレイするので、誰でも参加ができ、皆一緒に楽しむことができます。

障がい者スポーツに関わるには、各関係機関との連携や環境づくりが必要で、参加者と接する際の正しい知識の習得等課題は山積みですが、障がいの有無に関係なく一緒に出来るスポーツ教室や大会等の開催を今後目指していきます。