

加須スポーツ推進委員だより

平成29年3月 発行



加須市長杯優勝
スーパー軽トラ連合



教育長杯優勝
BMW226



スガ推進委員長杯優勝
不動岡ホース

「第6回加須市フロアカーリング大会」

平成29年1月15日(日)に騎西総合体育館(ふじアリーナ)にて、第6回加須市フロアカーリング大会が39チームの参加にて開催されました。参加者の皆さんは、日頃の練習の成果をこころばかりに発揮し、チームで作戦を立ててフロアカーを高度なテクニクで操り、静かに熱く試合に臨んでいました。

決勝戦では、優勝したチームの神業的なフロアカーの送球に、観戦する人たちからは賛辞と驚きの入り混じった唸り声と拍手が湧き起こりました。また来年も、楽しんでいただけるような大会運営を目指し、スポーツ推進委員一同、研修を重ねスキルアップを図ってまいりますので、多くの方々の参加をお待ちしております。

まず参加・たのしくスポーツ・みんなが主役

我々スポーツ推進委員は、市民にスポーツの場を提供し参加していただく、これが大きな役割でございます。

市民の週一回スポーツ参加率を50%以上にしていくことを目標に、行政と一体となり努力しております。

これまでに、グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール、フロアカーリング等々、普及して参りました。

今後も沢山の情報を収集し、個々の資質の向上に努め、これからも皆さんに喜んで参加していただけるようなスポーツの場を提供して参りたいと思っております。

皆さんの参加を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 松島 良一

あいさつ

研修部長からスポーツのススメ

加須市スポーツ推進委員大利根支部の出井と申します。

さて、やっと寒い冬が終わりました。

皆さんは寒い時期、どう過ごしましたか？私は、仕事以外は家でゴロゴロばかりでした(笑)こんな私ですが、寒い時期にぴったりのスポーツを知っております。

そのスポーツは、「フロアカーリング」です。雨や風、寒さにも関係なく競技することができます。その名の通り、フ

ロア(床)カーリングです。ルールは簡単で、老若男女誰でも楽しめます。ですが、やってみるとなかなか奥が深いです。どうですか皆さん興味湧いてきませんか？

ちょっとやってみてみたい！そう思った方は、地元のスポーツ推進委員までお声がけください。我々スポーツ推進委員も、研修会を開催しスキルアップして、皆さんと楽しめるよう努力してまいります。皆さん、今年はスポーツしましょう！

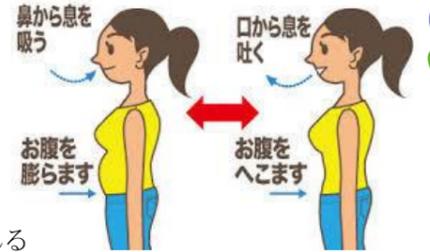
からだサポート通信

このコーナーでは、からだにちょっと良い話をミニ情報として伝えていきます。今回は、『深呼吸』についてです。

体操やスポーツをした後やちょっと疲れたときに、何気なくおこなっている深呼吸に、こんな効果があるをご存知ですか？心と体がリラックスされ、いつでもどこでも簡単に行うことができます。

○深呼吸の効果

- 血圧が安定する
- ストレス解消やリラックス効果が得られる
- 冷え症改善や便秘の解消につながる
- 集中力アップや疲労回復が早くなる
- 頭痛も和らげる
- 基礎代謝が上がり、ダイエット効果が得られる



○簡単な深呼吸の方法

- ①おなかを膨らませながら、鼻から大きく息を吸い込む
- ②数秒かけて体の中に行き渡らせるイメージで
- ③おなかを凹ませつつ、口から息をゆっくり全て吐き出す

※これを4～5回繰り返す

1日たった数分間、運動した後だけでなく、家事や移動の隙間時間に関係なく行うことができます。ぜひ、意識して深呼吸してみませんか？

受賞おめでとう！

関東スポーツ推進委員協議会表彰

◇功労賞



渡邊洋子氏
(大利根支部)

埼玉県スポーツ推進委員表彰

◇功労賞



相原隆氏
(騎西支部)



松橋正氏
(北川辺支部)

皆さんこれまでの功績を高く評価されそれぞれの賞を表彰されました。おめでとうございませす。

《平成29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
- 〔11月〕 全国スポーツ推進委員協議会
- 〔未定〕 加須市スポーツ推進委員自主研修会

主な主催事業

- 〔5月〕 なんでもアリーナ Do You スポーツミックス
- 〔6月〕 みんなでスポーツデー
- 〔10月〕 バスハイキング
- 〔12月〕 フロアカーリング教室
- 〔1月〕 加須市フロアカーリング大会

主な支援事業

- 〔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。

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 〇四八〇一六二一六一二三

◆◆スポーツの力で絆を深めよう！◆◆

スポーツ推進委員の主な活動内容

第7回加須市健康づくりウォーク

平成28年11月20日(日)、第7回加須市健康づくりウォークが渡良瀬遊水地において実施されました。今回は、加須市スポーツ推進委員協議会の単独開催として、多くの人に参加していただけるようにと、サブタイトル「水と緑とタマゴでGO!」をかかげ、事前申し込みの方への特典として玉子を用意し、開催を心待ちにしておりました。そして当日、事前申込者69名、さらに22名の当日参加者も含め合計91名と、多くのスタッフの協力により、無事開催することができました。幻想的な濃霧に包まれながら、小さなお子様からご年配の方々まで元気に楽しく完歩することができました。今後も多くの人に参加していただけるよう、趣向を凝らした企画をして参りたいと思います。皆様の参加を心よりお待ちしております。

チェックポイントのミニゲームも好評でした♪



事前申し込み特典の玉子と粗品を手には笑顔満点です！



☆加須地域☆

【奇数月第二水曜日 実施】

加須支部では年に6回、障がい者就労支援施設ワークスみぎわの皆さんとスポーツを通じて交流をしています。

卓球やバドミントン、今年度より新たにミニテニスも加わり、皆さんがとても真剣にスポーツを楽しんでいます。

これからもいろいろなスポーツを取り入れて交流を深めていきたいと思っています。



☆騎西地域☆

【平成28年11月29日(火) 実施】

加須市立田ヶ谷小学校において、放課後子ども教室が行われました。校庭ではドッチビー、体育館内ではフロアカーリングをスポーツ推進委員が指導しました。

児童達には、普段なじみのないスポーツで戸惑いながらも競技でしたが、時間を忘れて楽しそうに取り組んでいました。

次回も、たくさんの児童たちと、スポーツを通してふれあいたいと思います。



スポーツ推進委員の自主研修

北埼玉地区スポーツ推進委員連絡協議会フロック研修会

【平成28年6月19日(日) 実施】

北埼玉地区(行田市・羽生市・加須市)の推進委員が一堂に会し、資質の向上と、地域のスポーツ・レクリエーションの発展のため、研修会を行いました。

今年度は、騎西総合体育館(ふじアリーナ)を会場に、『正しいラジオ体操を身につける』と題し、1級ラジオ体操指導士(遠藤くに子先生)をお招きして、ラジオ体操第1とラジオ体操第2を再認識し、幻の第3も体験しました。

午後は、『騎西地域ウォーキング』で、ふじアリーナを出発し、騎西城と玉敷神社を經由し戻ってくる約4キロのコースを歩きました。



北埼玉地区スポーツ推進委員連絡協議会フロック研修会
～正しいラジオ体操を身につける～
講師：遠藤くに子先生

満開のアナベルを観ながらウォーキングです

スポーツ推進委員体験研修会

【平成28年11月13日(日) 実施】

大利根文化体育館において、スポーツ推進委員を対象としたフロアカーリング審判研修会を行いました。

各コートに分かれ、競技を行いながら選手から見た審判の動き、ジャッジの仕方などを確認しました。競技終了後には、意見を出し合い集約し、プロトコール(試合の進め方)加須市版を作成することができました。

皆さんのスポーツライフをサポートできるように、これからもレベルアップを図って参ります。



遊水地まつり(体力測定ブース)

平成28年9月18日(日)、「渡良瀬遊水地まつり in KAZO」のメイン会場内に体力測定体験ブースを設けました。「あなたの体力年齢を測定します」と銘打ち、握力・上体起こし・長座体前屈の3種目を測定し、自分の体力を知っていただき、健康管理の一助となるよう、活動しました。

当日は、生憎の雨となりましたが、テント下で行う私たちの活動は、雨宿りがてら、多くの参加者に恵まれました。

これからも市民の皆様に、健康な生活を送っていただけるよう、頑張ってお活動して参ります。

