



第8号



を深め、爽やかに汗をかこう

# 加須スポーツ推進委員だより

平成30年3月 発行



## 第8回健康づくりウォークを開催

平成29年11月19日（日）渡良瀬遊水地において、第8回加須市健康づくりウォークが実施されました。昨年に続きサブタイトル「水と緑とタマゴでGO!」をかがげ、事前申し込みの方への特典として玉子を用意し、皆様の参加をお待ちしました。

当日の天気は？と心配しましたが、秋も深まる青空の下、昨年以上の152名もの方にお集まりいただくことができました。風は次第に強くなりましたが、皆様とともに楽しくウォークができましたことを、心より感謝いたします。

また来年も、沢山の方々の参加を心よりお待ちしております。



チェックポイントでの  
ジャンケンゲーム！  
景品ゲットのチャンス!!

## からだサポート通信

### 『肩甲骨はがしストレッチ』

肩こりや腰痛、便秘や目の疲れなどの身体の不調を緩和してくれるストレッチとして、「肩甲骨はがしストレッチ」をご存じですか？1日、数分おこなうことで肩こりや腰痛などの症状が楽になり、特に道具を使わないので、場所を選ばずいつでもできます。

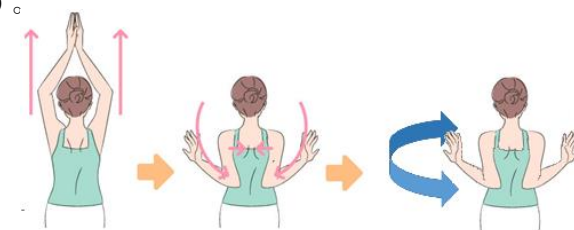
①準備体操として、左右の手のひらをそれぞれ肩の上に置き、前回しを5回、後ろ回しを5回と肩を回します。

②肩甲骨はがしストレッチ・1（腕の曲げ伸ばし～左右の上体ひねり）

左右の肘を胸の高さで曲げてひらき、腕をぐっと上に伸ばし、そして、腕を下ろします。次に、肘を曲げたまま、上体を左右にひねります。（※このとき、しっかり胸を張り、背中を伸ばした状態で行ってください。）ここまでで1セットです。これを3～5セットおこないます。

③肩甲骨はがしストレッチ・2（後ろ手で腕を上げ下ろし）

両腕を後ろ手で組み、できるだけ腕を上げていきます。次に、左右にひねります。これで1セットです。



※②ストレッチの動き

1セットごとに体を緩めて3～5セットおこないます。

④準備体操と同じように、整理体操をします。

左右の肘を曲げて、手のひらをそれぞれの肩の上に置き、肩を5回、後ろ回し5回ずつ回します。実際にやっていただくと、肩甲骨周りが柔らかくなったことを実感できると思います。

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



五十嵐 恵美子 氏  
（騎西支部）

これまでの功績を高く評価され表彰されました。  
おめでとうございます。

### 北埼玉支部長スポーツのススメ

騎西支部の相原です。

皆さんは、いくつスポーツキャリアをお持ちでしょうか？

海外では、季節に応じて多様なスポーツを楽しみます。日本では一つの種目を年間通して行う傾向があります。部活もそうです。

スポーツ推進委員は、市民の皆さんに複数のスポーツを体験して貰い、個々にあったスポーツを選択できるような環境を構築すべく近隣の市でも行われている「さいかつボール」など、新しい種目を取り入れた体験会等を計画しています。皆さんの参加をお待ちしております。

## 《平成30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
- 【6月】 ロックスポーツミックス
- 【10月】 みんなでスポーツデー
- 【11月】 バスハイキング
- 【11月】 フロアカーリング教室
- 【11月】 健康づくりウォーク

【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 〇四八〇一六二一六二二三



# ◆◆スポーツの力で絆を深めよう！◆◆

## 第7回フロアカーリング大会



加須市長賞  
『チーム水深A』



教育長賞  
『FC木曜クラブ』



スポーツ推進委員協議会会長賞  
『スクールメイト』



平成30年1月14日（日）騎西総合体育館において、第7回加須市フロアカーリング大会が38チームの参加にて開催されました。回を重ねるごとに、参加者の技術レベルが確実に上がっていることを実感し、どのチームが優勝しても不思議ではない雰囲気の中、年長者のチームが若者チームに勝利するなんて、他のスポーツでは考えられないような状況に、全身で歓喜する姿。そして、他の参加チームからは尊敬と祝福の拍手が送られ、大会は盛り上がりました。これこそがフロアカーリングの魅力だと、改めて実感しました。

また来年も、多くの方に楽しんでいただけるよう、スポーツ推進委員の資質を向上し、皆様のご参加をお待ちしております。

### 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29年6月18日（日）、北埼玉地区（行田市・羽生市・加須市）推進委員の資質向上と地域のスポーツ・レクリエーション発展の為に研修会を行いました。

今年度は、羽生市体育館を会場に、午前の部では、「はじめてのヨガ入門」で、ヨガインストラクターの熊倉紀子氏をお招きし、自分たちの体の硬さを実感しつつ、楽しく実技研修しました。

午後の部では、「気軽にできるラグビー体験“タグラグビー”」を、新井雄一氏をはじめとする講師の皆様による指導の下、楽しく安全なラグビー体験をしました。

ヨガ入門！



走ってはいけない“タグラグビー”を実践!!

## スポーツ推進委員の主な活動内容

☆大利根地域☆【6月～11月第3土曜日実施】

「Do You! スポーツミックス」は、平成21年に始まって以来、体を動かす楽しさと仲間づくりの場として、毎年多くの人達に楽しまれてきました。

今年度も6回実施し、フロアカーリング・スポーツ吹き矢・ミニテニス・卓球・健康体操等盛り沢山に体験し、最後は交流大会で盛り上がり、爽やかな汗と笑顔があふれます。どうぞ気軽に参加してみませんか。スポーツの和を広げましょう。次年度もお楽しみに！お待ちしております。



☆北川辺地域☆

毎年、渡良瀬遊水地内を会場に、春に彩の国トライアスロンイン加須大会、秋には紅葉チャレンジトライアスロン大会が開催されています。私達も運営スタッフとして活動しています。各大会とも400名近い選手が白熱したレースを繰り広げました。特に秋の大会では、台風の影響により雨が降り続くあいにくのコンディションの中、雨にも寒さにも負けず、気迫溢れるまさに鉄人レースでありました。全国各地から大勢の方が参加され、とても迫力のある大会です。是非みなさんも、一度応援に来ませんか？



受付時の参加賞  
引渡し中！（◎\_◎）

## スポーツ推進委員の自主研修

### スポーツ推進委員体験研修会 【平成29年11月5日（日）実施】

南篠崎体育館において、ビーチバレーボール・さいかつボール・フラバレーボールの体験研修会を行いました。準備運動に有酸素運動で認知症予防の加須うどん体操を行い、各支部チームに分かれ、一種目ずつルールを確認し、対戦しました。三種目とも、ボールの形・大きさがそれぞれ違い、ルールもボールに触れるのは一人一回だったり、相手からの返球は必ずワンバウンドするなど、少しずつ違います。三種目を続けて体験したため、混乱しましたが、とても面白く楽しい研修でした。どのチームも声をかけあって競技に参加していました。

競技終了後は、グループに分かれ、今後の展開について意見交換を行い、有意義な研修になりました。ぜひ、多くの皆様に体験していただけるよう頑張っ活動して参ります。

うどん体操



ビーチバレーボール



さいかつボール  
ボールが丸くないので不規則～(‘◇’)ゞ

