



第9回加須市健康づくりウォークを開催

第9回加須市健康づくりウォークが、11月18日（日）に渡良瀬遊水地で開催されました。平成最後となるこの大会には200人近くの参加者が集まりました。当日は天気にも恵まれ、ウォーキング日和の中、気持ち良く歩くことができ、参加者のゴール後の表情はとて清々しかったです。事前申し込みで恒例となった「たまご」も、健康づくりウォークの特典として好評を得ております。来年度は300人の参加者を目標として開催します。皆さんのご参加をお待ちしております。

我々には、気軽に誰でも参加できる種目を検討し、提供をしておりますので市民の皆様には気軽に参加をしていただき、スポーツに親しんでいただければと思いますので、沢山の参加をお待ち申し上げます。

具体的活動は支部活動（旧1市3町）と加須市全体の活動があり、全体の活動として「加須市健康づくりウォーク」とニュースポーツの「加須市フロアカーリング大会」を開催し、普及に努めております。少しづつではございますが、健康づくりウォークも参加者が増えてまいりました。またフロアカーリングは、各地域でも大会等を開催し、親しまれてきております。



あいさつ

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

副支部長のススメ

加須支部の横田です。今、男子マラソンが熱いです。記録が次々と更新され、革新が起きています。日本では足に負担がかかると避けられてきた、つま先から地面に足をつける「フォアフット走法」が、体への負担を小さくできることが最新の研究から分かってきました。ランナー一人ひとり、走り方や骨格、筋肉のつき方やスピード、走る目的や目標等が違うため、安易にこの走法をまねすると怪我につながりかねませんが、マラソンランナーを目指す子ども達には、「歴史に名を残すランナー」という大きな夢をもって努力してもらいたいと思います。

からだサポート通信

今回は、加須市が考案した『加須うどん体操』を紹介します。「加須うどん体操」は有酸素運動で脳の血流を増やし記憶力を鍛える体操で、加須市特産の手打ちうどんづくりの7つの工程を取り入れた体操です。加須市出身の作曲家「下総皖一」の「たなばたさま」に合わせて動きます。

<まぜる> 足ふみをしながら、1～8の動作を2回くりかえす

<体操の効果>  
・握力アップ  
・脳のトレーニング

手のひらを下向き  
グーで握りひじを引く  
下向き  
ひじを引く

1・2 3・4 5・6 7・8

<こねる> となりの人を見るように上半身を、右左右左にひねる

<体操の効果>  
・背中、わき腹の柔軟性

肩とひじは、同じ高さで右にひねる  
左も同様  
にひねる

今回は2つの動きでしたが、来年度以降もシリーズで、全て紹介していく予定です。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

北埼玉ブロック研修会

6月17日、行田市・羽生市・加須市のスポーツ推進委員による研修会が行田市総合体育館で開催されました。前半は活動報告会を行いました。内容の比較をしやすいよう共通テーマを設け、各市オリジナルティ溢れる発表となりました。

後半の実技研修では「ヘルスバレーボール」を、まだまだ手探りながらも楽しんで取り組むことが出来ました。

関東・全国スポーツ推進委員研究大会

6月8日、9日に関東スポーツ推進委員研究大会が東京都で開催され、14名が参加しました。スポーツを通じて、元気、感動、仲間、成長を感じる人を社会に増やしましょう、と活発な研究協議がなされました。

また、我が埼玉県会長の松島良一氏が次期開催を力強く宣言されました。

11月15日、16日に、鹿児島県にて全国スポーツ推進委員協議会が開催され、5名が参加しました。スポーツの力で輝く未来をテーマに、全ての人々に「スポーツ・イン・ライフ」を目指して、と熱い議論が交わされ、有意義な大会となりました。

今後の活動に役立ててまいります。

《平成31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
- 【11月】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】Do You スポーツミックス
- 【11月】みんなでスポーツデー
- 【11月】ニュースポーツ教室

主な支援事業

- 【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。

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）  
埼玉県加須市下三俣五九〇番地  
電話 ○四八〇一六二一六二三

# ◆◆スポーツの力で絆を深めよう！◆◆

## 第8回加須市フロアカーリング大会を開催



市長杯優勝 BMW 232



教育長杯優勝 チーム水深A



会長杯優勝 キズナチーム

第8回加須市フロアカーリング大会が、1月20日（日）騎西ふじアリーナにて開催されました。今回、初めての試みとして、参加者の方にも主審を務めていただきました。プレーだけでなく、正確に判定もでき、フロアカーリングが浸透していると感じました。より多くの皆様に参加いただけるスポーツになればと心より願います。

## スポーツ推進委員の主な活動内容

### 加須



子どもたちに、誰でもできるニュースポーツを紹介し、体験してもらう「みんなでスポーツ DAY」を6月24日に礼羽小学校で開催しました。

カップインゴルフ、スポーツ吹き矢など、6種目をグループごとにローテーションで行いました。どれも簡単なスポーツなので、皆が楽しく実践することができました。

これからも子どもたちがスポーツに親しめるよう活動を続けていきたいと思ひます。

### 騎西



騎西支部では毎年「new スポーツなんでもアリーナ」というイベントを開催し、一般にはあまり知られていないような目新しいスポーツを種目に盛り込んで、市民の皆様にご紹介しています。今年度は6月2日（土）にふじアリーナで行いました。親子連れやシニア層まで幅広い年代の方にお越しいただき、ヘルスパレーボールやドンパーリレー等多くの種目を体験していただきました。

ボランティア指導員として、騎西中の卓球部・バドミントン部の皆さんや各種スポーツ団体の方々にも参加いただき、団体同士の交流や地域の繋がりを持つ場にもなっています。

### 北川辺



北川辺支部では、フロアカーリングの普及のために、地域団体への指導やスポーツ教室への協力をしています。また、この地域ならではの教室として「カヌー&ヨット体験学習」を開催、毎年多くの方に参加していただいています。その他、年2回渡良瀬遊水地で開催される「トライアスロン大会」の運営にも協力をしています。

今後も様々な企画をしていきますので、皆さんぜひ参加してみてください。

### 大和



大和支部では市民の方を対象に、大和文化体育館にて、年6回「Do You スポーツミックス」を行っています。

試合形式の親睦事業を含めフロアカーリング、スポーツ吹き矢、卓球など、運動強度の違う種目を、時には指導を、時には一緒にプレーし、参加者との交流を楽しんでいます。

この事業は皆様にスポーツを広めていく土台となるものなので、これからも長く続けていければと思います。

### ニュースポーツの紹介 ＜ヘルスパレーボール＞



健康のため、仲間づくりに、何よりご自身が楽しむために、ちょっとユニークなニュースポーツを始めてみてはいかがでしょうか。私達が皆さんに紹介しようと取り組んでいるのが『ヘルスパレーボール』です。使用する90cm程の柔らかな楕円形のボールに、面白い程翻弄されます。体験教室を楽しみにしていきましょう。

### スポーツ推進委員自主研修



我々スポーツ推進委員は、市民の皆さんに広くスポーツを楽しんでいただくために、まだ加須市で実施されていない種目の提案・普及に努めています。

11月4日に北川辺体育館にて、研修部が中心となって「ヘルスパレーボール」の自主研修会を開催しました。実践形式で進める中で基本ルールを確認し、より親しみやすくなるようなローカルルールの設定も検討しました。

このように様々なスポーツを推進委員自らが体験研修し、皆さんにおすすめ出来るよう思案を重ねています。