

# 加須スポーツ推進委員だより

令和4年3月発行

## 第12回加須市健康づくりウォーク



景品のたまご

90歳の柿崎さん

検温チェック中

冬の冷たい空気の中、新型コロナウイルス感染拡大により中止となっていた「加須市健康づくりウォーク」が、12月5日（日）に渡良瀬遊水地に於いて約2年ぶりに開催されました。

消毒や検温などの感染対策を徹底していただき、開会式、ゲーム等中止の運営でしたが、老若男女192名のたくさんの方々に集まってくれました。

久しぶりの開催に運営側も期待と不安を感じながらのウォークでしたが、参加者のみなさま、渡良瀬遊水地の景色はいかがでしたか。大人数で歩く雰囲気はどうでしたか。

5kmと短い距離でしたが、「疲れた」と言って戻ってきた参加者のみなさまは、一様にとても良い笑顔でした。

まだまだ感染対策をしながらの生活になりますが、ウォークと同じく日常に向かって一歩踏み出せたと感じています。次年度はより普通の生活に戻れる事を祈りながらたくさんのご参加をお待ちしています。

### あいさつ



加須市スポーツ推進委員協議会  
会長 秋葉正之

日頃より、加須市スポーツ推進委員協議会の事業にご協力を頂き、心から感謝申し上げます。  
令和3年度も新型コロナウイルス感染症の終息を向かえることなく終わろうとしています。

スポーツ推進委員協議会では、事業をやむを得ず中止、延期とした中で、感染者数が極端に減少した12月に渡良瀬遊水地での「健康づくりウォーク」を、コロナ感染対策のもと開催しました。天候にも恵まれ、200名ほどの参加者があり、私たち推進委員も一緒に汗を流し、楽しくゴールまで歩きました。1年半ぶりに市民のみなさまと共にスポーツができた喜びを新たに感じる事ができました。

来年度以降は平穏無事な日常になり、楽しく事業展開が行える日々が訪れることを切に祈っております。

今後とも、市民のみなさまがスポーツを通し、明るく、笑顔で、楽しく過ごせるよう、加須市スポーツ協会のみならず、各関係機関のみなさまと連携を図りながら活動していきますので、よろしくお願いたします。

## 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『ウォーキング』についてです。ウォーキングは、昨今のコロナ禍においても比較的手軽にできるスポーツです。そんなコロナ禍だからこそ「からだを動かしたい」「ダイエットをしたい」と思う方は多いと思います。

ウォーキングは継続していくことが重要です。ここでは、無理なく継続できるように、効果的なウォーキングのポイントをご紹介します。ぜひこの機会にウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

### ① 頭はゆらさずまっすぐに

真上から引っ張られているようなイメージで、頭の位置を動かさないようにしましょう。

### ② 目線は少し先を見るように

理想のフォームで歩くためには、あごを軽く引き、目線は少し先（15mくらい）をみるようにしましょう。

### ③ 呼吸は自然に

鼻から吸って口から吐き出し、無理せず自分のリズムで自然に行いましょう。

### ④ 腕の動きは大きくスムーズに

肩の力を抜くことで腕の動きがスムーズになります。腕は大きく振り、自然に戻しましょう。

### ⑤ 背筋は伸ばし堂々と

背筋を伸ばし、胸を張り、堂々と正しい姿勢を保ちましょう。

### ⑥ 腰の回転をしっかりと

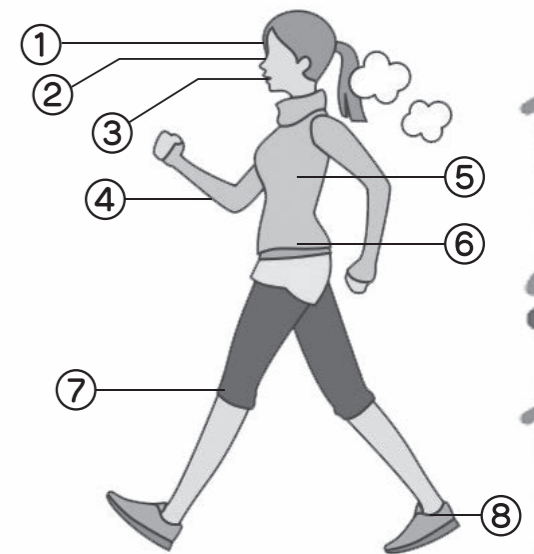
腰の回転を意識すれば、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果が上がります。お尻を引き締めしっかりと回転させましょう。

### ⑦ 膝を伸ばして大地をキック

膝を伸ばして歩くことでかかとから自然と着地します。かかとから着地し、体重移動させ、つま先でしっかり大地をキックするようにしましょう。

### ⑧ 歩きやすいウォーキングシューズを

指先が余裕をもって動かせるなど、靴擦れを起こす心配がないよう、購入するときは必ず試着して少し歩いてみましょう。



## 《令和4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
- 北埼玉地区スポーツ推進委員ブロック研修会
- 〔10月〕 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・協力行事等

- 〔6月〕 加須地域フロアカーリング大会(加須)
  - 〔9月〕 Do You Sports ミックス①⑥(天利根)
  - 〔7月〕 ウォータースポーツ教室(北川辺)
  - なんでもアリーナ(騎西)
  - 〔10月〕 渡良瀬遊水地まつり(北川辺)
  - 各地域体育祭
  - 〔11月〕 ニュースポーツ体験会(加須)
  - 健康づくりウォーク(北川辺)
  - ふじの里ウォーク(騎西)
  - ニュースポーツ教室(北川辺)
  - 〔12月〕 加須こいのぼりマラソン大会(加須)
  - 〔1月〕 加須市フロアカーリング大会(騎西)
  - 〔3月〕 加須ふじの里駅伝大会(騎西)
- 童謡のふる里おとね菜の花ウォーク(天利根)
- 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)までお問合せ下さい。

### 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

## スポーツ推進委員体験研修会

11月28日に体験研修会を実施しました。2年越しの開催となり、感染対策のため従来よりも時間を短縮し、座学と実技研修を行いました。

座学では主に新任のスポーツ推進委員に向けた内容で、加須市スポーツ振興課長より「スポーツ推進委員としての役割」を、加須市スポーツ推進委員協議会会長からは「スポーツ推進委員の活動概要」をお話し頂きました。本来なら新任初年度に学ぶべき内容でしたが、コロナ禍で事業も講習会も行えなかったため、改めて「スポーツ推進委員とは何をするのか」学ぶことができました。

実技ではスポーツ推進委員が手掛けている種目で人と人が接触することが少ないフロアカーリング・ディスクン・ポッチャ・四面卓球パレーを採用し、以前に普及活動をして今の推進委員は体験の少ないミニテニスも採用した5種目で行いました。実技時間は各20分と少ない時間でしたが、楽しんで体験しました。「もう少し時間が欲しい」と言った意見も有りましたが、練習をして地域の方々に広めることが出来るきっかけ作りになればと思います。



座学



フロアカーリング



四面卓球パレー



ディスクン



ミニテニス



ポッチャ

## みつば園放課後等デイサービス

今年度6月から、第4月曜日に放課後等デイサービスみつば園に通う児童に、体を動かす楽しさや喜びを感じてもらおうと、ポッチャ・ボール遊び・縄跳び等の運動体験を実施しています。始まる前には、児童たちがしっかりと声であいさつをしてくれます。

わずか1時間と短い活動ですが、とても楽しそうに夢中になって取り組んでいます。

私たち推進委員も指導するというより、一緒に遊んで楽しい時を過ごし、児童たちから元気もらっています。



ポッチャの説明中

# ◆◆ 絆を深めよう ◆◆

## スポーツ推進委員の主な活動

### 加須

加須支部では10月10日・11日、加須消防署において、「普通救命講習」を受講しました。心肺蘇生、AEDによる除細動、異物除去について知識や技術の更新・定着を目的に、定期的に受講しています。

昨今の感染症対策として、人工呼吸より胸骨圧迫による心肺蘇生を優先することや、成人と乳児・小児との体格差を考慮した対応方法など、実践的で有意義な学びとなりました。

日常生活のみならず、スポーツの現場においても必須の知識ではありますが、活用する状況のないよう、スポーツ推進委員としてより安心安全なイベント運営に携わりたいと思います。



救命講習

### 騎西

地域のみなさまがスポーツに親しみを持てるよう、騎西支部では技術の向上や組織育成等に少しでも貢献できるよう目標を立て活動しています。また、団体等のスポーツ行事には積極的に協力しています。

毎月の定例会にて、みなさまが「参加して良かった。」と思って頂けるよう、事業について協議し会議を進めているところです。

支部主催の事業は、毎年7月下旬ごろに騎西総合体育館において「みんなでスポーツ！なんでもアリーナ」を開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大により開催できませんでしたが、次回はみなさまの参加をお待ちしております。



みんなでスポーツ！ なんでもアリーナ

### 北川辺

北川辺支部では、6月27日、7月18日の2日間、加須市教育委員会との共催事業として、北川辺ウォータースポーツクラブの指導の下、渡良瀬遊水地を会場にカヌー&ヨット教室を実施しました。スポーツ推進委員は、受講者の受付や、講座の補助等を行っています。

また、11月15日、22日、29日の3日間に向け、ニュースポーツ教室を実施しました。今年度はポッチャとフロアカーリングの教室を実施し、スポーツ推進委員はポッチャの実技指導を行いました。昨年開催されました東京パラリンピックで注目された競技でもあり、今後も普及していけるよう努めていきたいと思っています。



ウォータースポーツ教室

ニュースポーツ教室

### 大利根

大利根支部では「いつでも・どこでも・みんなでスポーツ」をテーマに、フロアカーリング・卓球・ミニテニスなどを体験して頂く「D O YOU！スポーツミックス」を年6回行っています。今年度は、22名の方々にご参加頂き、東京パラリンピックでも話題になりましたポッチャを新たに体験してもらい、大変盛り上がりました。

みなさま、気軽に参加してみませんか。お待ちしております。今後もスポーツの楽しさや喜びをお届けできるよう、全員で取り組んでいきたいと思っています。



Do You！スポーツミックス