

加須スポーツ推進委員だより

令和5年3月発行

第13回加須市健康づくりウォーク



数日前から雨天の予報が出ていた中、当日まで慌ただしく準備を進めてきた第13回加須市健康づくりウォークが11月20日(日)に渡良瀬遊水地で行われました。重い雲がちこめる中、幸いにも雨は降らず、176名の参加者の方にお集まりいただき、無事に開催することができました。

まだ新型コロナウイルスの感染拡大予防中のため規模は縮小し、活動も制限された中の開催ではありましたが、参加者の皆さまは身体をピリッとさせる寒さにも負けない笑顔と心地よい汗をかきながら歩いてくださいました。

この先、新型コロナウイルスとも共存していかないといけない環境になると思いますが、その為にも必要なのは健康です。その第一歩は歩く事です。皆さま、外に出て歩きましょう。

来年も楽しく開催できるように頑張ります。どうぞ沢山の参加をお待ちしています。

数日前から雨天の予報が出ていた中、当日まで慌ただしく準備を進めてきた第13回加須市健康づくりウォークが11月20日(日)に渡良瀬遊水地で行われました。重い雲がちこめる中、幸いにも雨は降らず、176名の参加者の方にお集まりいただき、無事に開催することができました。

また、埼玉県スポーツ推進委員協議会の研修会、北埼玉地区の研修会等、昨年から少しずつ研修活動も再開し、「ストレッチ発散・健康維持・人とのコミュニケーションの場」となるスポーツの大切さを実感しております。

また、埼玉県スポーツ推進委員協議会の研修会、北埼玉地区の研修会等、昨年から少しずつ研修活動も再開し、「ストレッチ発散・健康維持・人とのコミュニケーションの場」となるスポーツの大切さを実感しております。

日頃より、加須市スポーツ推進委員協議会の活動・運営にご理解をいただき、誠にありがとうございます。心から感謝申し上げます。



加須市スポーツ推進委員協議会 会長 秋葉正之

あいさつ

からだサポート通信

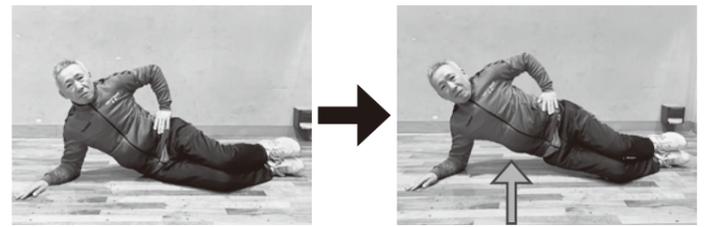
このコーナーでは、からだにちょっと良い話をミニ情報として伝えていきます。今回は「スロトレ(スロートレーニング)」についてです。「スロトレ」とは、雑誌等でも紹介されている手軽にできるトレーニング方法であり、ひとつひとつの動きをゆっくりと行うエクササイズで、年齢や体力に関係なく取り組める運動です。軽い負荷でもゆっくり行うことで、重い負荷をかけたときと同じくらいの効果が得られます。今回は体幹を強くする「サイドブリッジ」というトレーニングをご紹介します。

スロートレーニングのコツ

- 準備運動とストレッチを忘れずに
トレーニング前は足踏みをするなどの準備運動をし、トレーニング後はストレッチを行い筋肉をほぐしましょう。
呼吸を止めない
呼吸は常に止めないように意識します。
動作を止めない
一連の動きを止めることなく、軽い負荷をかけ続けることで効果があがります。
週2回程度のトレーニングがベスト
毎日行う必要はありません。疲労が回復することで筋肉は強くなります。回復には48~72時間かかりますので1~2日おきに行うのがベストです。

サイドブリッジとは

右腕を下にして横たわる。膝を軽く曲げ、状態は起こして右前腕を床につける。4秒かけてお尻を上げていき、頭から膝まで一直線になったところで4秒キープ。4秒かけて、もとに戻す。これを約3~5回。逆向きも同様に。



片方の手は開いて床につけて体を安定させる

終始自然な呼吸を意識する

祝 受賞おめでとうございます

関東スポーツ推進委員表彰 功労賞



町田ひろみ氏 (加須支部)

埼玉県スポーツ推進委員表彰 二〇年勤続表彰



秋葉正之氏 (加須支部)



相原隆氏 (騎西支部)

埼玉県スポーツ推進委員表彰 功労賞



出井修氏 (大根支部)



早川法男氏 (北川辺支部)

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す。

《令和5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・協行事業

- 【6月】 ニュースポーツ教室 (加須)
【6月】 ウォーターズポーツ教室 (北川辺)
【9月】 Don't Sports Mix (大根)
【7月】 みんなでスポーツなんでもアリーナ (騎西)
【9月】 ニュースポーツ教室 (北川辺)
【10月】 渡良瀬遊水地まつり (北川辺)
【11月】 ニュースポーツ教室 (加須)
健康づくりウォーク (北川辺)
ふじの里ウォーク (騎西)
【12月】 加須こいのぼりマラソン大会 (加須)
【3月】 加須ふじの里駅伝大会 (騎西)
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 ◆◆

スポーツ推進委員の主な活動

第12回フロアカーリング大会

新型コロナウイルス感染拡大により開催を見送っていた第12回加須市フロアカーリング大会を、1月15日に3年ぶりに騎西総合体育館にて開催しました。人数制限、時間短縮、消毒等の感染対策を行いながらの開催となりました。

皆さま久しぶりなせいか、緊張した面持ちで始めましたが、時間と共に笑顔も増え、声も大きくなってきたように感じました。

今回で私たちスポーツ推進委員主催の大会は終了となりますが、この競技ほど皆さまに広まり愛されたものもないかと思えます。この先も楽しく、賑やかに、より多くの人に広まっていただければ幸いです。

私たちスポーツ推進委員は今後も新たにニュースポーツを皆さまに紹介し、広めていきたいと思えますので、その際はどうぞ多数の参加をお待ちしています。



各リーグ優勝チームの皆さま

北埼玉地区ブロック研修会

6月19日、3年ぶりとなる北埼玉地区ブロック研修会が行田市総合体育館で開催されました。100名を超える行田市、羽生市、加須市のスポーツ推進委員が集まり、午前は表彰式と「コロナ禍における活動」をテーマとした各市の会長による発表がありました。午後は審判講習を兼ねたヘルスパレーボールの実技研修会を行い、初めてやる人や久しぶりで忘れていた人もいましたが、それぞれが真剣に楽しみながら研修できました。



準備体操



実技研修

スポーツ推進委員体験研修会

10月30日に研修会を行いました。今回はポッチャとヘルスパレーボールの2種目に限定し、目的としては各競技の概要を知る事としてコート設営からを研修としました。

体を動かす行事が少なくなり、楽しんで競技する事が普及へと繋がるのではないかと企画しました。午前中だけの短い時間でしたが、研修で「楽しむ」という事をしっかりとできました。



ポッチャ



ヘルスパレーボール

加須

加須支部では、6月5日に南篠崎体育館で「第25回加須地域フロアカーリング大会」を開催しました。

感染症対策のために午前中のみでの開催となりましたが、参加のみなさんは久しぶりの大会に、大きな歓声や声援は控えていただきながらも、時折拍手が起こったりし熱戦が繰り広げられました。

「加須地域フロアカーリング大会」は今大会をもって終了とさせていただきます。次回は新しいニュースポーツ体験会等を開催する予定です。



フロアカーリング大会

騎西

騎西支部では、地域住民がスポーツに親しみ、仲間を増やし、「する人、みる人、ささえる人」を念頭に活動をしています。7月30日に「第20回みんなでスポーツ!なんでもアリーナ」を開催しました。ポッチャやフロアカーリング、四面卓球バレー、バドミントン等を体験し、市内の老若男女54名のご参加を頂きました。

実技指導は、スポーツ推進委員とともにボランティア団体の方々が行いました。ルールや遊び方を学んだ後に実際に体験し、大変盛り上がりしました。特にポッチャに関しては、参加者の反応が良く、教室やサークル化を希望する声が多数ありました。今後もニュースポーツとして普及していけるよう、積極的に努めていきたいと思えます。



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、毎年6月と7月に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&ヨット教室を年2日間実施しています。今年度は荒天により6月26日のみ実施しました。近場で気軽に水上スポーツが体験できるということもあり、毎年定員以上の参加希望をいただいています。

また、11月にはニュースポーツ教室を実施しており、今年度は13日と19日に実施しました。種目はポッチャ、フロアカーリングの2種目体験していただき、スポーツ推進委員は北川辺フロアカーリングクラブとともに実技指導を行いました。特にポッチャは昨今注目されている種目であり、スポーツ推進委員として今後も普及していけるよう、努めていきたいと思えます。



ウォータースポーツ教室



ニュースポーツ教室

大和

大和支部では、スポーツの準備体操として、下総皖一先生の童謡に乗せて行う健康体操が30年近く親しまれており、心も体もさわやかにしています。

スポーツを推進する活動として、「Do You! スポーツミックス」を年6回開催し、フロアカーリング、ミニテニス、卓球、ポッチャを行い参加者の皆さんに楽しんでいただいております。各地域からの参加があり、親睦大会ではポッチャで大変盛り上がりしました。

皆さんの笑顔がステキです。気軽にスポーツを!!健康体操も体験してみませんか。来年度もお待ちしております。



Do You! スポーツミックス