



スポーツ推進委員 かわら版

KKK 発行・編集 KKK
平成 29 年 10 月 第 28 号
阪南市スポーツ推進委員協議会

事務局
阪南市教育委員会生涯学習部
生涯学習推進室
TEL 072-471-5678

■泉南地区スポーツ推進委員協議会研修会開催

毎年行われている当研修会は、今年は阪南市が当番で、6月3日当日総合体育館とサラダホールで開催しました。

橋本教育長、斉喜博美大阪府スポーツ推進委員協議会会長のご臨席を賜り、岸和田以南の5市3町のスポーツ推進委員及び生涯スポーツ関係者88名の参加がありました。

実技研修では阪南市のスポーツ推進委員が考案した「ユニースポーツ」「ペタンクゴルフ」をコート方式とグラウンド方式の両方を研修していただき大変好評でした。

実技研修の後、サラダホールで懇親会を開催。「ペタンクゴルフ」に関するご意見、日頃の活動に関する問題点等、和やかに意見交換されました。

私たちスポーツ推進委員は、泉南地区の研修会、大阪府の研修会、全国の研修会に参加し、資質の向上に努めています。

「ペタンクゴルフ」に興味のある方はスポーツ推進委員協議会までお問い合わせください。



■ペタンクゴルフ講習会&大会を開催

「ペタンクゴルフ」の講習会&大会を総合体育館と中央グラウンドで、開催しました。

この講習会&大会は、子どもから高齢者まで誰もが日常生活の一環として、気軽にスポーツに親しめる機会を提供し、この講習会を通じて、人々との交流を深め、生涯スポーツの振興に寄与することを目的としています。

■第1回ペタンクゴルフ講習会

6月17日、ご高齢の方から小学生まで、30名が受講されました。

講習会は室内とグラウンドに分かれて行われ、交代でどちらも体験していただきました。

参加された小学生22名の母さんの数人が、休憩時間の合間に飛び入りでペタンクゴルフを体験され、皆さん歓声や笑声が出るなど大いに盛り上がりおられたのが印象的でした。

■第2回ペタンクゴルフ審判講習会

7月15日、ご高齢の方から小学生まで、34名が受講されました。

年齢に関係なく、皆さんに楽しんでいただきました。

20歳以上の方には、審判講習会修了後に修了書をお渡しさせていただきました。審判の資格を取得していただいた方には、今後ペタンクゴルフを広めていただき、審判員としてもご活躍いただければと願っております。

■第1回ナイターペタンクゴルフ大会

7月21日、桑畑グラウンドにおいてナイターペタンクゴルフ大会を開催しました。一般の部と初心者部の2部構成で行い、ご高齢の方から小学生まで、43名が参加されました。



夕方から夜にかけて大会を行いました。年齢に関係なく、皆さんに楽しんでいただき、また、順位を争い、白熱した大会となりました。

1位から3位のチームには、表彰状と大会に協賛をいただきましたミズノ様からの賞品をお渡しし、大変好評のうちに終了しました。

■阪南市連合婦人会アジャタ大会開催

9月13日第6回アジャタ大会が、11チームの参加のもと総合体育館で開催されました。

回を重ねることにレベルもアップするとともに、和気あいあいのなかでも競争心丸出し。気合の入ったゲームが繰り広げられました。入賞チームと記録は次の通りです。

■第1位	火の鳥尾崎	30秒09
■第2位	なでしこ東鳥取	39秒66
■第3位	なでしこ下庄	50秒85

公式競技としてのアジャタは、籠の高さが412M(考案された北海道和寒町で記録された最低気温マイナス412度に由来)で競われますが、婦人会の大会では28Mの高さで競っています。

参加者の体力に応じて高さは調整できます。ぜひアジャタに挑戦してみてください。



■ストレッチ&体力測定

毎年恒例のストレッチ&体力測定が9月9日、総合体育館において行われました。

65歳を境目に測定種目に違いはありますが、それぞれ筋力、柔軟性、敏捷性、平衡感覚、持久力などをみるテストを行いました。

参加者の皆さんはストレッチ体操で筋肉をゆっくり伸ばし、阪南体操で身体をほぐした後、各測定項目に取り組みました。普段、なかなか行わないものもあり、思うように身体が動かせていないものもありました。測定後は「自分の結果に一喜一憂しながら振り返っておられました。

この体力測定は毎年行われ、測定結果はスポーツ庁に送られ、国のデータとして保存されます。定期的に「自分の体力を振り返るいい機会ですので、ぜひ来年は参加してみてください。



今回、参加されなかった方のために、7つのロコモチェックをご紹介します。最近ロコモという言葉をよく耳にされると思います。

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。

これは骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で立つ、歩くといった機能が低下している状態のことを言い、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高まります。では具体的に7つのロコモチェックとはどんなものかあげてみます。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 階段を登るのに手すりが必要である。
- ③ 2kg程度の買い物(1リルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ⑥ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)。
- ⑦ 15分くらい続けて歩けない。

1つでも思い当たるものがあれば要注意!!

まずは今までの生活にプラス10分身体を動かす時間を作りましょう。

歩いても良い、スクワットをしても良い、ラジオ体操でも良い、近所でやっているサークルに参加してみるのも良い。

なにかしたいけど、なにをしたらいいのか解らない時は阪南市スポーツ推進委員のメンバーが助けになります。

お気軽にご相談ください。

■インターバル速歩で健康に

健康増進に効果的と言われてきたウォーキング。しかし最近の研究ではウォーキングだけでは筋力、持久力の向上が見込めないことがわかってきました。

そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。

「さっさか歩き」を3分間、「ゆっくり歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法。

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」をあわせることで、持久力を無理なく向上させることができ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善にも効果があります。

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」の割合は最大能力の70%程度です。

「さっさか歩き」は最大能力の70%程度です。

「さっさか歩き」は最大能力の70%程度です。念ながら我々には測定する手段がありません。ご自分の目安で問題ないと思います。又、3分もわざわざストップウォッチを準備する必要はありません。腕時計で充分です。

腕時計で充分です。

インターバル速歩とは?

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法。筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」をあわせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができる。骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。また1日速歩トータル15分という手軽さも長く続けることができるポイント。



一日速歩を15分(「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を5セット)を週4日継続してみよう。半年後には確実に体力が向上していることでしょう。

「不明な点がありましたら阪南市スポーツ推進委員協議会までお問い合わせください。

(NPO法人熟年体育大学リサーチセンター広報誌より抜粋)