

各連盟別会員数()内はクラブ数

軟式野球	265人(12)	サッカー	166人(7)
ソフトボール	120人(6)	水泳	20人
ソフトテニス	88人	ゲートボール	14人(3)
テニス	60人	体操	29人
バレーボール	210人(14)	トランポリン	33人
卓球	23人	居合道	15人
陸上競技	90人(16)	バスケットボール	85人(3)
少林寺拳法	140人	グラウンドゴルフ	155人(4)
少年野球	133人(11)	柔道	30人
剣道	60人(3)	ソフバレーボール	109人(8)
空手道	10人(2)		
バトミントン	52人	連盟数	22 会員数
			1,907人

体協だより

発行 阪南市体育協会
総務部 広報

体協だより 第39号

市民一人ひとりが体力づくりを！
「市民体力づくり運動」

スポーツを通して活気ある住み良い町を



体育協会

会長 秋山 満

「体協だより」発行に当たり、市民の皆様、関係各方面の皆様、また各連盟の会員、役員の方々に、体育協会の運営にご支援、ご協力頂いていることを深く感謝申し上げます。

した。歴代会長をはじめ、役員の方々の努力、また所属連盟の会員一人ひとりの努力と協力の賜物と敬意を表すると共に、関係各方面のご支援ご協力と感謝いたしております。

阪南市体育協会は、本年創立以来五〇年という節目の年を迎えることになりま

さて、本協会の活動では、現在も続くコロナ禍の中、フェスタ、健康マラソン大

会を二年連続中止せざるを得なかったことを申し訳なく思うと共に、残念でなりません。一方、総体に関しては、前年の経験を踏まえて注意深く準備を整え、開催にこぎつけた連盟が多くありました。体育教室に至っては、条件を厳しくし、講師の先生方のアドバイスも頂きながら実施し、無事終了できました。あらためて、講師の方々や受講者、関係者の皆さんに御礼申し上げます。

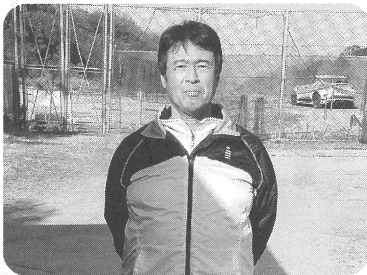
コロナ禍の中、家族、友人、仲間等との交流が減少していること、また経済活動においても非常に困難な問題が顕在化し、社会生活で様々な弊害が云々されています。少子高齢化社会が一段と進んでいる阪南市に於いても、高齢者がコロナ禍を危惧し、スポーツの場への参加を躊躇したり、経済的な面での困難も聞きます。体育協会は、目的である社会体育を中心とした各種スポーツを通じて、健全・安心な市民生活を目指し「活気ある住み良い阪南市」を築くために各連盟と力を合わせて努力していきます。皆様のご支援、ご支持を心よりよりしくお願い申し上げます。

◆大阪府体育連合表彰◆

永年にわたり大阪府体育連合に関し、功労のあった者及び優秀な成績を収めた個人や団体を指導した者として次の方々表彰されました。

・功労者表彰

ソフトテニス連盟会長
土井 崇 義氏



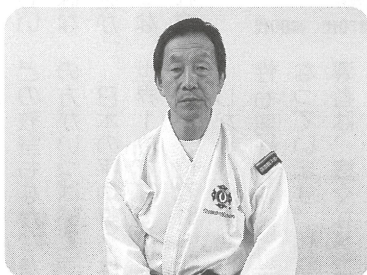
◆生涯現役スポーツ賞(銀賞)◆

永年にわたりスポーツレクリエーション活動に親しむとともにその普及振興を図り、健康で豊かな生涯スポーツ社会づくりに功績があった者として府民スポーツレクリエーション組織委員会から表彰されました。

バトミントン連盟
山田 静 子氏



少林寺拳法連盟
青枝 増 行氏



銀賞：65歳以上で引き続き活動歴が20年以上の個人

仲間と一緒にいい汗流そう!!

体育教室

ミズノグループの二員として指定管理を行い、早十年。

令和3年度もコロナの感染予防のため、体育協会主催の行事は中止となりました。

しかし、コロナ禍ではありましたが、感染対策を万全にし、体育教室を開催することができました。参加者のマスク着用、検温、消毒はもちろんのこと、使用する道具も消毒をし、みなさまに安心して運動をしてもらえるよう体育協会としても取り組んでまいりました。

コロナ禍で制限がたくさんありましたが、工夫して教室を担ってくださった指導者の声です。

フィットネス教室

手をつないだり、人と接触したりする動きを控え、歩行運動やリズム体操など個人の動きを中心に運動することができた。我慢の生活の中、伸び伸びと体を動かす喜びを実感されていた。今後も、コロナの感染対策を厳守しながらみなさんに動いていただきたい。

ニュースポーツ教室

今年度から大体育室で活動ができた。年齢が上がっているにも拘わらず、今までと変わらず動くことができていた。コロナで体育館が使用できなく教室が8月に延期されてしまった、熱中症の心配があった。

元氣アップ教室

出席率が高く、参加者同士が仲良く活動し、サークルも立ち上げるほどになった。マスク着用での指導は、指導者の声が聞き取りにくいこともあった。また、8月の指導は、指導者も参加者もきこった。

幼児体育教室

Aの教室では、子ども達が積極的に参加してくれ、教えていてもすぐ一生懸命に変わった。一方Bの教室では、参加人数が少なく残念だった。また、幼稚園や子ども園などの帰りということもあり、時間ぎりぎりの園児が多かった。

受講者の声

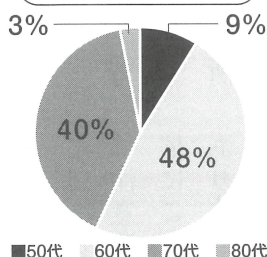
フィットネスA・B

肩こりがなくなった。猫背がよくなった。腰痛が改善された。姿勢がよくなった。熱がで、目覚めがよくなった。

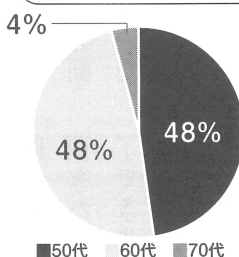
ニュースポーツ教室

体調がよくなった。動きが素早くになった。山歩きができるようになった。動いた後は気持ちがいい。などの声を聞くことができました。いろいろなスポーツができて楽しかった。また、みなさんと週

フィットネスB
年代別参加者割合

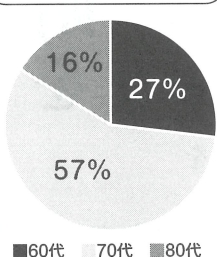


フィットネスA
年代別参加者割合



た。などの声が多く聞かれました。また運動への関心も深まり、日頃から姿勢に気を付けたり、家でもストレッチをしたり、スクワットをしたりする人が増えてきました。そして、何よりも楽しかったとの声が多く聞かれました。友だちが増えたことや、毎週体育館に来て、おしゃべりをするのが気分転換やリフレッシュにつながるかと回答してくださった方も多くいました。

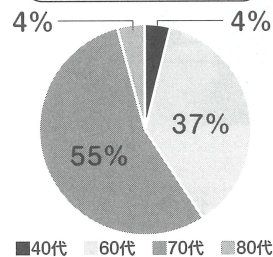
元氣アップ
年代別参加者割合



元氣アップ健康教室

関節の痛みや体の痛みが徐々に楽になってきた。からだのバランスがよくなった。あまり変化はみられないが、老化が防げているような気がする。の声がありました。また、グラウンドゴルフが大変楽しかった。また、やりたい。の声も多かった。3つの教室同様に『楽しかった』との感想を持つ方もたくさんいらっしゃいました。

ニュースポーツ
年代別参加者割合



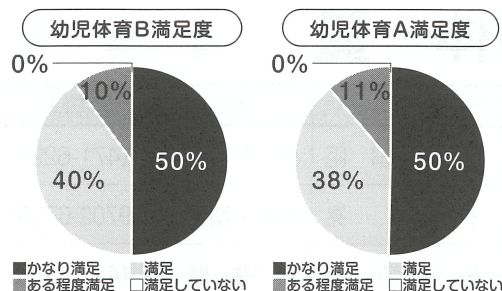
1回会えるのが楽しみだと思ってくださっている方もいました。一人でするのはなく、みんなと一緒に体を動かすことが健康維持にもつながっているように思われます。

保護者の声

※幼児体育A

- ・跳び箱や倒立など家でできない運動ができてよかった
- ・広い場所でのびのびと運動ができてよかった
- ・周りの子どもたちに刺激を受け、逆上がりなどできなかったことを頑張るようになった
- ・家に帰ってきてよく食べるようになった
- ・教わったことを家族の前で披露するなど明るくなった
- ・得意だったことやいろいろなことに挑戦するようになった
- ・体力がつき体幹が鍛えられた

円グラフからわかるようにどの教室もなかなかの高齢者の方がいっぱいいます。日本の平均寿命は、女性は世界1位で87・74歳、男性は世界2位で81・64歳です。しかし健康寿命となると女性も男性も10歳近くも低くなっています。体育教室の指導者は、様々なメニューを考え、自立した生活を送れる期間が長くなることを考え取り組んでいただいています。みなさんぜひ、体育教室にご参加ください。募集要項などは、広報はなんでもお知らせします。



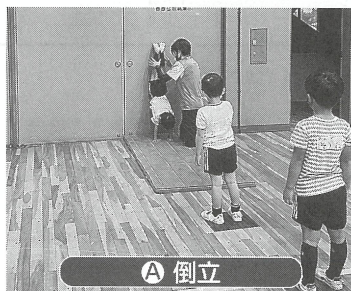
た気がする
より活発になった
体を動かして遊ぶようになった
違う幼稚園の友達ができ
姿勢がよくなった
よく話すようになった

※**幼児体育B**

- 縄跳びが上達して本人の自信になった
- 友達がたくさんできた
- 幼稚園で跳び箱を褒められ自信になった
- できないことに対して「悔しい」と思うようになり、何事も挑戦するようになった
- よく食べるようになった
- 積極的になってきた
- 頑張ればできると考えるようになった

▲サーキット運動では子どもたちの待ち時間が長く、運動する時間が短くなるのが残念でした

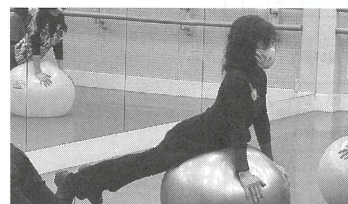
幼児体育A・幼児体育B



ストレッチ体操や筋力トレーニング等日常に取り入れやすいメニューが中心です。みんなと一緒に楽しく汗を流し、健康寿命を伸ばしましょう。

元氣アップ健康
木 9時30分～11時
指導者 鎌田 麻美子
白石 忍

ストレッチ体操、リズム運動、コミュニケーション運動、また手具を使って部位を動かす、楽しみながら太りにくい身体づくりを目指しましょう。



フィットネス
月 9時30分～11時 **A**
火 9時30分～11時 **B**
指導者 細野 教子

体育教室
受講生募集！
日頃から体を動かしたいと思っている方。簡単にできるスポーツから始めてみてはいかがでしょうか？スポーツ経験の有無は問いません。ぜひこの機会にご参加ください。

令和4年度前期



「走る」「跳ぶ」「投げる」等の基本動作やマット、鉄棒、跳び箱等の器具を使った運動等たくさん経験します。お友達と楽しく身体を動かしましょう。

幼児体育
木 15時45分～16時45分 **B** 年長さん
月 15時45分～16時45分 **A** 年中さん
指導者 鎌田 麻美子

ストレッチ体操、ファミリーバドミントン等の軽スポーツを通して体力づくりや仲間づくりを目指しましょう。スポーツ経験のある方もない方も、十分楽しい時間を過ごすことができます。ぜひ一度体験してください。

ニュースポーツ
木 13時30分～15時
指導者 白石 忍

阪南市体育協会加盟団体一覧

連盟名	会長名	事務局 (TEL)
軟式野球	中谷 清 豪	南谷 和成 (080-5312-5021)
ソフトボール	川崎 昭 夫	奥 田 寿 夫 (471-2785)
ソフトテニス	土 井 崇 義	曾我部 誠 (090-8901-9099)
テニ ス	溝 上 政 治	田 中 信 雄 (472-5011)
バレーボール	平 田 修	小 菅 美和子 (472-0800)
卓 球	辻 敬 三	桑島 芳樹 (090-9873-2316)
陸上競技	睦 谷 一 馬	睦 谷 一 馬 (475-3240)
少林寺拳法	青 枝 増 行	青 枝 恒 子 (473-3189)
少年野球	谷 口 敏 雄	大 石 雅 樹 (471-9766)
剣 道	鉄 野 隆 則	宇 和 智 子 (472-8951)
空 手 道	森 幸次郎	三 原 伸 一 (471-7533)

連盟名	会長名	事務局 (TEL)
バドミントン	岡 国 臣	河 野 義 昭 (471-6299)
サ ッ カ ー	平 田 晃	築瀬 敦彦 (090-9702-6726)
水 泳	梶 本 茂 洋	川 端 聞 幸 (471-1188)
ゲートボール	山 本 幹 雄	竹 内 竹 夫 (472-0835)
体 操	平 田 信 哉	本橋 結友 (080-6131-3063)
トランポリン	川 西 隆 美	川西 隆美 (090-1484-0560)
居 合 道	秋 山 満	秋 山 尚 子 (476-2298)
バスケットボール	上 野 健	田 邊 浩 二 (471-5678)
グランドゴルフ	阿 部 貢	二 藤 真 治 (471-2864)
柔 道	矢 田 康 夫	斎藤 慎介 (090-3997-5972)
ソフトバレーボール	大 江 学	奥 村 上 子 (472-2589)

※詳細については各事務局へ問い合わせ下さい。

MIZUNO
SPORTS
SCHOOL



ミズノスポーツスクールのご案内

無料体験受付中

★無料体験は事前の申し込みが必要です
TEL 072-471-5224 (9:00~17:00)

種目	曜日	時間	クラス	対象	定員	参加費 月4回 月謝制	内容	
 テニス	(火)	9:30~11:00	クラスⅠ	一般	10名	6,600円	ボールを打つ快感☆ ゲームの楽しさ! テニスの "いろは"がわかります。 ※一般クラスは中学生から	
		11:10~12:40	クラスⅡ		10名	5,500円		
		17:00~18:00	クラスⅢ		10名			
		18:00~19:00	クラスⅣ		10名			
 テニス	(木)	17:00~18:00	クラスⅠ	ジュニア	10名	5,500円		
		18:10~19:10	クラスⅡ	10名	7,700円			
		19:30~21:00	クラスⅢ	一般・ナイター		10名		
 インドア バドミントン	(月)	17:00~18:00	クラスⅠ	ジュニア	20名	5,500円		インドア(体育館) なので日焼けしません。 ※一般クラスは中学生から
		18:10~19:10	クラスⅡ	20名	7,700円			
		19:30~21:00	クラスⅢ	一般 (初心者コース) 一般 (経験者コース)		10名 10名		
 卓球	(木)	9:00~10:30	クラスⅠ	一般 (初級)	20名	4,610円	初心者から上級者まで マシンを取り入れ指導します。	
		11:00~12:30	クラスⅡ	一般 (中・上級)	20名			
 バドミントン	(木)	9:00~10:30	クラスⅠ	一般	30名	4,400円	初めてラケットを握る初心者からトッ プを目指すプレイヤーまで数々の指 導実績を持つコーチが指導します!	
 柔道・空手	(水)	17:00~17:45	クラスⅠ	3歳~幼稚園児	20名	4,400円	バレーの基本を身に付け、正しい 姿勢と運動能力を養います。	
		18:00~18:45	クラスⅡ	小学生以上	20名			
 ブレイザーズ バレーボール	(木)	17:00~18:20	クラスⅠ	一般・ジュニア	30名	5,500円	Vプレミアリーグの雄、堺ブレイザーズの コーチングスタッフが基礎から上級レベル の技術を直接指導します。	
 12345678 エグゼク バスケットボール	(月)	17:00~18:20	クラスⅠ	小・中学生初級	25名	6,600円	プロのコーチが、バスケットボール の楽しさ・基本動作・チームワーク の大切さを丁寧に指導します。	
		18:30~19:50	クラスⅡ	小・中学生中級	25名			

＊表示価格は税込み価格です。

<▼お問い合わせ・お申し込み先>

阪南市立総合体育館(はんなんしりつそうごうたいいくかん)
〒599-0223 阪南市光陽台1-17-24
TEL 072-471-5224
FAX 072-472-6176
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7314>

<申し込み方法>

直接来館にて受付(先着入金順)
銀行印・口座番号のわかるものを持参ください

■受付時間 9:00~17:00
■休館日 第2火曜日

阪南市立総合体育館

指定管理者:ミズノグループ



各大会上位入賞者

○ソフトテニス

・4月18日 大阪府民スポーツ大会(長居コート)

女子三五歳以上の部

◎優勝 伊藤・矢野組

・7月31日 近畿選手権大会(滋賀県長浜市民コート)

男子三五歳以上の部

◎三位 北野・伊藤組

女子三五歳以上の部

◎三位 伊藤・矢野組

