

小牧市スポーツ協会だより

Komaki Sports Association Information Magazine


VOL.

84

令和2年
8月1日
発行

新ホームページ公開！

小牧市スポーツ協会&パークアリーナ小牧

- ▶ 基礎体力を向上しよう！
- ▶ 愛知駅伝選手選考会
- ▶ スポーツ協会表彰受賞者・加盟団体紹介
- ▶ 賛助会員募集・収支決算





「市民総スポーツ化」 を目指して



スポーツを、
もっと身近に、
もっと楽しく。

小牧市スポーツ協会は皆さまにより一層
スポーツを楽しんでいただくため、
年間を通してさまざまな取組みを行っています。
スポーツを 観て、参加して、皆さまが心から
スポーツを楽しめるよう願っています。

<https://komaki-sports.or.jp>

参加する前に見学ができます。



見学は随時行っておりますので、
見学をご希望の方は直接会場へお越しください。

対象から選ぶ

幼児	親子	小学校 低学年	小学校 高学年
中学生	高校生	一般	シニア

▲スポーツ教室は、対象や種目から選択できます

利用者の目線で

ホームページを作成するにあたり、今回は「カスタマイジャーニーマップ」という手法を取り入れました。これは、複数人で行うワークで、一人ひとりがカスタマー（サイトを訪れる人）の気持ちになり、カスタマーがどういう経路でどのような情報を求めているのかを様々なカスタマーの視点から洗い出す作業です。これを行うことにより、これまでのページとは全く別のアプローチで、皆さまが求める情報にたどり着くことができるようになりました。

1 各種大会

スポーツ協会が主催する大会には様々なものがありますが、今回のサイトでは、対象となる年齢層から、種目からといったように、ご自身が興味のあるものをピックアップして検索することができるようになりました。また、ホームページから申し込みができる機能を新設し、窓口まで書類を提出する手間を省略することもできます。（有料の大会等一部非対応のものもあります。）

2 スポーツ教室

スポーツ教室も各種大会と同様に、興味のあるものを対象者や種目からピックアップすることができず。

スポーツ教室には年間を通して活動・募集するものと、短期のものがあります。が、短期のスポーツ教室については、参加料を添えて窓口で申し込むものや先着順のものを除き、ホームページから申し込みができるようになりました。また、教室中の写真を掲載することにより、活動の雰囲気を感じながらイメージを膨らませることができます。問合せも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

初めてのの方に わかりやすく

パークアリーナ小牧のホームページは、「初めて利用する方にわかりやすく」をコンセプトに作成しました。写真つきでイメージしやすい設備紹介や、施設への詳細なアクセスマップなど、今までのページになかった要素をふんだんに盛り込み、施設の魅力が伝わるデザインになりました。



1 代わり映えのしない

1日でも、

きみと一緒になら

すべてが思い出になる。

1 施設のご案内

施設の紹介ページでは、メインアリーナ、サブアリーナ、トレーニングジム、サッカーグラウンドの4つのコンテンツを掲載しています。それぞれ細かな設備の写真や、席数、寸法なども掲載し、大会主催者の方にも配慮した設計になっています。

2 ピックアップイベント

このパークアリーナ小牧で開催するイベントを随時掲載していくコーナーです。市主催のイベントはもちろん、誘致事業として開催するバレーボール・バスケットボールなどのイベントも掲載する予定です。スポーツ観戦をしたい方はこちらをご覧ください。

3 パクアリ行こうよ

「パクアリ行こうよ」は屋外公園施設を含めた小牧市スポーツ公園全体の紹介です。老若男女で楽しめる施設の楽しみ方をイメージとともに知ることができます。見ていてワクワクするような仕上がりになりました。

<https://komaki-sports.or.jp/park-arena/>



PICK UP EVENT

🇧🇷 ピックアップイベント 🇧🇷



施設の魅力が伝わる
デザインに

パークアリーナ小牧のホームページを一新しました。

生活習慣を整えて

基礎体力を向上しよう

免疫力を高める行動とは

ウイルスや熱中症など、何かと体調管理が気になるこのご時世。基礎体力を高めることで、元気に過ごしましょう。

基礎体力は、**食事**、（腸内環境を整える）、**十分な睡眠**、体温を上げる**運動**（ウォーキングと筋トレ）で、維持・向上が可能です。

食事（腸内環境を整える）

腸内環境を整えるのに効果のある、発酵食品や食物繊維を意識して摂ると良いでしょう。（免疫細胞の約7割が腸内にあります。）

納豆

少量でも毎日摂取を心がけましょう



ヨーグルト

100gあたり電子レンジで500Wで約50秒温めると効果増大

にんにく

効果は約2日で消えるので毎日少量ずつの摂取を心がけましょう

十分な睡眠

睡眠は日々の活動にも大きな影響を与えます。左の5箇条を守り、正しい十分な睡眠をとってください。



■ 寝る2時間前までに食事を終える

■ 22時〜2時の間はなるべく睡眠をとるよう心がける

■ 最低7時間以上睡眠をとる

■ 入浴後2時間程度で入眠する

■ 寝る前に電子機器を使用しない

運動で体温を上げる

健康な身体作りには、ウォーキングなど運動による体力づくりが大切です。

ソーシャルディスタンスを意識しよう！



できるだけマスクを着用！

手洗い&うがいを忘れずに！



1日8,000歩以上を目指そう！



公益財団法人 小牧市スポーツ協会

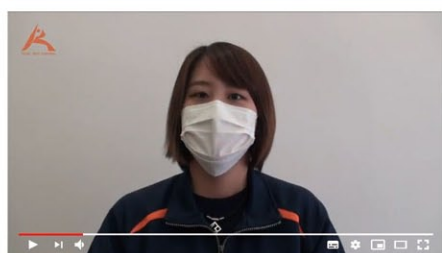
公式チャンネルをチェックしよう!!!

小牧市スポーツ協会では、全市民のスポーツマンの有益になる動画を自主制作し、YouTubeにて公開しております。**チャンネル登録**すれば、動画に関する最新の情報が入手できますので、ぜひ登録をお願いします。

1

第1弾

使わなくなったTシャツからマスクを作ろう!



この動画では、ランニングをする際にマスクの着用が推奨されるランナー向けに、不要なTシャツから簡単なマスクを作成する方法を紹介しております。必要なものはTシャツとハサミのみです。誰でも簡単に作れますので、ぜひやってみてください。

マスクはTシャツの袖部分から作成します。袖を縫い目に沿って切り取った後、耳にかける部分の穴を開ければ完成です。穴の位置は、実際に自分の顔に当ててみて、少し内側を意識して空けるのがコツです。

両方の袖を切り取ったTシャツはノースリーブシャツとして使用できます。暑さが気になるこの季節に、外でランニングをされる方は試してみてください。



※このマスクにウイルスを防ぐ効果はありません。ランナーのエチケットとして、マスクを着用することが推奨されているため作成するものです。

2

第2弾

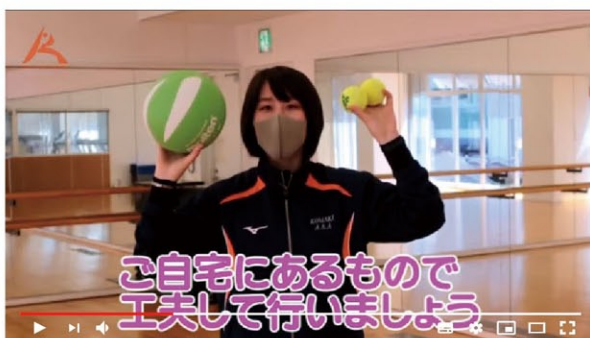
おうちでトレーニング ~テニス編~

第2弾からは、小中学生向けの動画として、部活動が開始される前に、おうちでできるトレーニングを紹介するシリーズを公開しました。今回取り上げた種目はテニスで、テニスボールと大きめのボールを使用して、簡単にできるトレーニングです。

テニスは、下半身から連動した動きや、前後左右への動き方が重要になる種目です。トレーニングの内容は全5種類用意しておりますので、自分のレベルに合わせて、できる人はどんどん難しいト

レーニングに挑戦していきましょう。

他にもこんなトレーニングを思いついた! などありましたら、ぜひお寄せください。今後の動画内で紹介していきます。(メール・HPなど何でも構いません。)



トレーニング例 リアクションキャッチ

リアクションキャッチは、2人組で行うトレーニングです。一人がボールを落とし、もう一人は床に落ちる前にキャッチします。最初は落とす人が声で合図を出すようにすると、やりやすいはずですよ。



小牧市スポーツ協会





愛知万博メモリアル

愛知駅伝

第15回愛知縣市町村対抗駅伝競走大会

選手選考会に参加しよう！

第15回愛知縣市町村対抗駅伝競走大会（略称：愛知駅伝）は、毎年12月に長久手市の愛・地球博記念公園（モリコロパーク）で開催される市町村対抗の駅伝大会です。小牧市では代表選手を選考するためのレースを年2回実施しております。下記の日程で実施する予定ですので、ぜひ参加してください！

選手選考会

実施日 | 令和2年9月12日 **SAT**

会 場 | 南スポーツセンターグラウンド

市民体育大会陸上競技兼選手選考会

実施日 | 令和2年10月3日 **SAT**

会 場 | 南スポーツセンターグラウンド

※主催者の判断により大会が中止となった場合、選考会を中止する可能性があります。



令和2年度 公益財団法人 小牧市スポーツ協会表彰

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、表彰式の実施は見送りましたが、表彰状・賞品は受賞者にお届けさせていただきました。今回受賞された方は下記のとおりです。

受賞された皆様の今後益々のご活躍をお祈りします



受賞者一覧

※敬称略
※順不同

● 功労賞	青山 玉枝 (体操)	大掛 紗奈 (柔道)
	宮崎 加代 (体操)	中間 海菜 (水泳)
	尾形 晃 (剣道)	岩佐 和 (体操)
	松岡 和男 (空手道)	今泉 杏李 (空手道)
	刑部 法子 (水泳)	畠中ほか (空手道)
	安田 郁男 (柔道)	野崎 大貴 (空手道)
	梅木ケイ子 (本庄)	小川 湧登 (空手道)
	小川 隆 (三ツ瀨)	兼松 大貴 (バレーボール)
	稲垣 利尚 (小牧南)	大堀 竜佑 (バレーボール)
	三好 厚子 (大城)	岡部 天音 (水泳)
	大羽 照枝 (小木)	野崎 和貴 (空手道)
	荒木 隆志 (小木)	中村 優斗 (空手道)
● 特別表彰	永田龍之介 (空手道)	
	舟橋 淑行 (水泳)	村上 啓子 (バドミントン)
	寺本明日香 (体操)	吉満 迅 (サッカー)
	早川 信明 (スキー)	川松 以依 (サッカー)
● 一般表彰	梶田 純平 (空手道)	
	兼田已緒乃 (ソフトボール)	尾関 柊空 (空手道)
	有田 朱里 (ソフトボール)	清水 太翔 (空手道)
	古賀 愛梨 (体操)	今泉 友希 (空手道)
	油井 陽 (剣道)	長屋 裕樹 (バスケットボール)
	湊 茂治 (剣道)	伊藤 輝 (柔道)
	牛奥 小羽 (体操)	竹川 翔太 (バレーボール)
	永井 洋斗 (水泳)	竹川 航太 (バレーボール)
	平山 愛子 (剣道)	京谷 涼成 (バレーボール)
	市川 紗波 (空手道)	リベルタ (ネオホッケー)
		愛知県小牧市剣道チーム (剣道)

PICK UP

加盟団体紹介

小牧市クレ射撃協会 編



クレ射撃協会から

私たちは会員20数名にて年間を通じて各射撃場で楽しんでいます。男女関係なく、24歳から80歳以上まで老若男女で楽しめます。

ストレス解消・体力強化・精神的に良いスポーツです。クレ射撃に関心のある方、見学に来てください。

若田まで 090-4407-5317

クレ射撃の競技方法

◆トラップ

トラップは罠のことです。1750年頃イギリスで始まったトラップは生きた鳥を箱(trap)に入れ、号令と同時に開けて鳥を飛び立たせ射撃するというものでした。

競技が盛んになるにつれ標的となる鳥が不足したことや、アメリカからの批判的な意見があったことから、現在では

薄い皿状の標的(クレ)を撃つ方法になりました。

◆スキート

スキートは1920年頃アメリカで始められました。トラップ競技がハイレベルなものになるにつれ、より実弾に近く鳥撃ちの練習になるものとして考案されたのがスキート競技です。トラップが遠くに飛び去る標的(クレ)を追い討ちするのに対し、スキートは左右に飛び交うクレを打ち落とします。地面に半円を描き回りながら標的を撃ちます。



賛助会員

公益財団法人小牧市スポーツ協会

の加入について

小牧市のスポーツを支える一員になろう!

小牧市スポーツ協会は、多様化した市民のスポーツ活動に対する要望にこたえ、市民総スポーツ化を目的とした事業を積極的に実施しています。

そして、今後もこれまで以上に幅広い活動をしていくため、

「小牧市スポーツ協会賛助会員」としてスポーツを応援するみなさまから厚いご支援を募集しております。



会費金額

事務局までご一報いただけますと、集金に伺うことも可能です。

個人
会員

一口

5,000円

(年額)

団体
会員

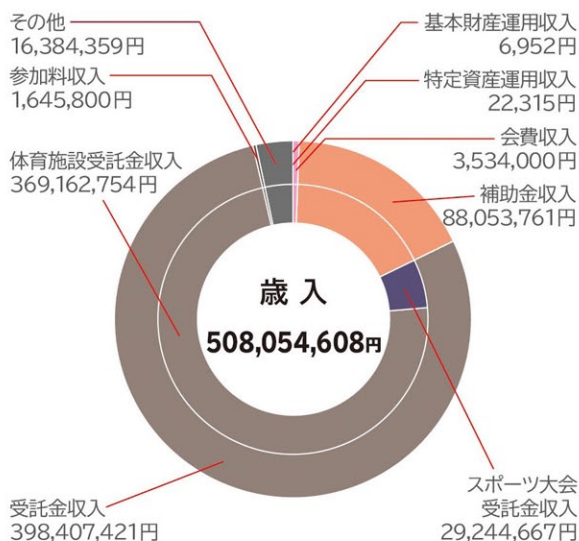
一口

15,000円

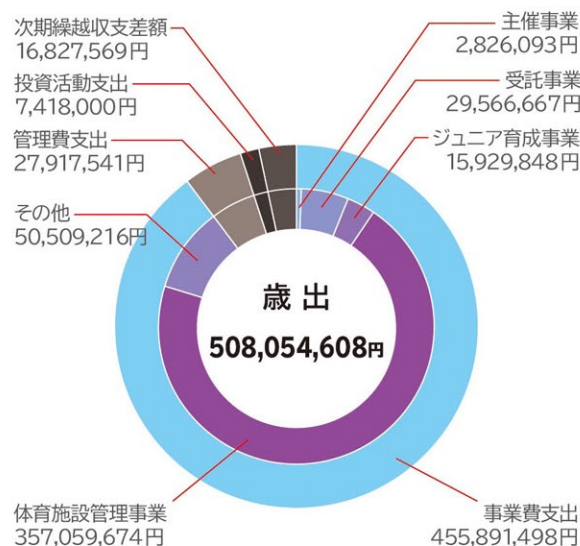
(年額)

令和元年度

決算報告



- 基本財産運用収入 ▶ 基本財産利息収入
 特定資産運用収入 ▶ 特定資産利息収入
 会費収入 ▶ 加盟団体会費、賛助会員会費
 補助金収入 ▶ 市補助金、県スポーツ協会補助金
 受託金収入 ▶ 各種大会・施設管理受託料金
 参加料収入 ▶ 各種大会・スポーツ教室参加料
 その他 ▶ 雑収入、寄付金収入、繰越金収入等



- 事業費支出 ▶ 人件費、各種大会・ジュニア育成事業・施設管理事業等
 管理費支出 ▶ 人件費、事務費等
 投資活動支出 ▶ 退職給付引当取得支出等