

小牧市スポーツ協会だより

Komaki Sports Association Information Magazine

Komaki Sports Association
VOL.

86

令和4年
3月15日
発行

Komaki
Sports association
Information magazine

ミニトランポリン協会が仲間入り!!
全身運動で
ダイエット効果も!?



ジュニア体操教室
～寺本明日香選手と体操しよう!～ P2
ラジオ体操講習会 P3
あそび運動教室/市民トレッキング P4

市スポ協表彰/指導者講習会 P5
ミニトランポリン協会加盟/レディース体操教室 . P6
バーチャルマラソン/賛助会員加入依頼 P7
事業計画/収支予算 P8

令和3年11月7日(日)パークアリーナ小牧に小牧市出身の体操選手・寺本明日香選手がやってきました！

「ジュニア体操教室」〜寺本明日香選手と体操しよう！〜と題し、寺本選手の体操教室を開催しました。小学1〜3年生・定員40名という限られた募集となりましたがなんと約280名もの方にご応募いただきました！

当日はみんなで寺本選手を大声で呼んで登場していただきました。初めてオリンピック選手を目の前にし、みんなドキドキ。



準備運動は音楽に合わせてダンス！しっかりと身体を温めました。準備ができたなら4種目(マット・平均台・鉄棒・跳び箱)に分かれてチャレンジ！それぞれに体操指導経験者の先生がついてくださっていたので、みんな安心して挑戦していました。

参加するまで跳び箱で3段飛べなかつた子が、この教室で5段も飛べるようになったり…短い時間でしたが、寺本選手や先生のアドバースのおかげでとても楽しい教室となりました！

パークアリーナに 寺本選手がやってきた！



寺本明日香選手

小牧市出身の体操選手
26歳
ミキハウス・レジックススポーツ所属
ロンドン・リオオリンピック出場
東京オリンピックの団体出場権
獲得にも大きく貢献

特別に競技用の平均台で(高さ1.3メートル 幅10センチ)模範演技を見せてもらいました。実際に前宙や倒立をした瞬間には、参加者や保護者から思わず歓声が！



教室の最後には特別に競技用の平均台を使用した模範演技を披露していただきました。オリンピック選手の演技を目の前で観られて参加者・保護者のみなさんは大興奮でした！技が決まるたびに大きな拍手がうまれました。

退場時には順番に名前入りのサイン色紙を貰い、バックボードの前で記念撮影も。夢のような体験になりました。

今回の寺本選手のように第一線で活躍されたスポーツ選手と市民の方がふれあえる機会を、今後も提供できるよう計画していきます。



令和3年度ラジオ体操指導者講習会

いつでも、
どこでも、
誰とでも。



令和3年度
ラジオ体操指導者講習会

主催 公益財団法人 小牧市スポーツ協会



正しく覚えて、健康な体を手に入れよう！

ラ ジオ体操の歴史は1928年、「国民保健体操」という名で初めて日本でラジオ放送されました。そこから様々な形を経て、現在の「ラジオ体操第1」又、職場向けとして「ラジオ体操第2」となりましたが、92年経った現在でも多くの人に広く親しまれています。

短時間で全身運動ができ、運動の基本的な動きがすべて組み込まれています。そのためスポーツ前のウォーミングアップはもちろんちょっとした空き時間に健康の保持増進ができてしまうことがラジオ体操の良さだと言えるでしょう。

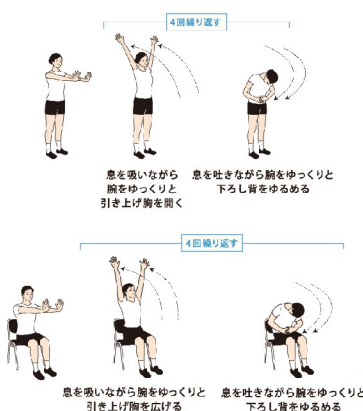
また、このコロナ禍において音源ひとつで場所を問わず簡単にできるラジオ体操が密かに脚光を浴びています。そんなラジオ体操ブームの中で、2年振りの開催となるラジオ体操指導者講習会がここパークアリーナ小牧で行われました。

小 牧市内に在住・在勤・在学の方を対象に79名の参加をもって開催したラジオ体操指導者講習会は、『全国ラジオ体操連盟1級指導士』の資格を有する言わばラジオ体操のスペシャリストによって所要所に細かく動作を確認しながら進められました。また、BGMはピアノ伴奏者による生演奏。美しい音楽でリラックスしながら気持ちの良い汗を流し、コロナ禍における運動不足を解消できたのではないのでしょうか。

楽しみながら、
もっと効果的に体操しよう！



みんなの体操 胸の運動・立位



み みんなの体操を知っていますか？
みんなの体操とは年齢、性別、障がいの有無に関係なく、すべての方が安心して楽しめるようにユニバーサルデザインという考えのもと、1999年9月に制定された体操です。

狭い場所や座ったままでも行える8つの運動により構成されており体の各部位を効果的に動かすことができます。

すべての人が楽しめる体操を。



あそび運動教室

令和3年8月7日(土)に、パークアリーナ小牧で令和3年度小牧市民スポーツ教室「あそび運動教室」を開催しました。市内在住の小学4年生、6年生を対象とし、ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)を活用した運動遊びを実施しました。

遊びながら体を使い、広い会場でのびのびと運動することができました。

教室終了後アンケートでの保護者の声をご紹介します。

はじめはぎこちなかったり、お互いに遠慮していたのが、運動を通して学年や性別をこえて声を掛け合ったり笑い合ったり助け合ったりしている様子を見て、スポーツの力は凄いと改めて感じました。コロナ禍で色々なことが制限されていますが、子どもたちにはこのような仲間との関わりから学ぶことがたくさんあると思うので、もっと機会をつくってあげたいと感じました。

アンケートでご意見いただいたように、コロナ禍で子どもたちの運動機会・触れ合う機会が減少しています。スポーツ協会主催事業もコロナにより中止となったものがありますが、できる限り開催を目指し準備をしています。来年度も色々な教室等を企画していますので、是非ご参加ください！



ACP ってな～に？

(アクティブ・チャイルド・プログラム)

子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムです。

- ① 子供の体力・身体活動の現状や、からだを動かすことの重要性
 - ② 多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方
 - ③ 遊びプログラムの具身体例として、運動遊びや伝承遊び
 - ④ 身体活動の習慣化を促すアプローチとして、ポイントや実践例
- 以上4つのテーマを实践することです。

市民トレッキング



令和3年10月10日(日)に、令和3年度市民トレッキングを開催しました。今回は愛知県蒲郡市・豊川市にある、宮路山・五井山が目的地です。

春の市民トレッキングはコロナの影響により、残念ながら中止となりましたが、秋は定員を縮小して開催しました。

バス駐車場より徒歩20分、登山口より1時間弱で最初の目的地の宮路山頂に到着しました。少し休憩を挟んで、次の目的地の五井山頂へ出発。宮路山頂からはまた違う角度の三河湾を望みながらのお昼ご飯は格別でした！
大きなハブニングもなく、全員無事に下山し、帰りには近くのJAで地元の特産物のお買い物も楽しみました。



↑五井山頂からの景色です。天気も良く、山頂では風がとても心地よく感じました。

市民トレッキングではバスでパークアリーナを出発し、目的地に移動します。交通の心配が必要なく、初めてのトレッキングで疲れてしまっても帰りも安心です。初心者も大歓迎ですので是非ご参加ください！

令和3年度 小牧市スポーツ協会表彰式



牛奥 小羽 (体操)
リベルタ (ネオホッケー)

一般表彰

古賀 愛梨 (体操)
寺本明日香 (体操)

特別表彰

島田 忍 (小牧市アーチェリークラブ)
長谷川 高光 (小牧市合気道連盟)
柴田 康之 (小牧市スキー連盟)
芳森 信吾 (小牧柔道会)
菊地 鐵明 (本庄小学校区スポーツ振興会)
渡邊 克彦 (米野スポーツ文化クラブ)
池田 誠二 (二色小学校区スポーツ振興会)
立中 英児 (三ツ淵小学校区スポーツ振興会)
舟橋 章典 (小牧南スポーツクラブ)

功労賞表彰



受賞者名簿

※敬称略
※順不同

日時：令和3年4月18日
午前10時00分
場所：パークアリーナ小牧
会議室A



※記念写真撮影時のみマスクを外しております。

基礎から学ぶ

令和3年度 指導者講習会

メンタルトレーニング講習



令和4年2月20日(日)パークアリーナ小牧会議室Aで、小牧市内のスポーツ指導者に向けて講習会を開催しました。

今回は心理カウンセラーである吉田繁敬氏を講師に選んだ。

手のメンタル強化に関するコーチング法を学びました。



吉田 繁敬 / 心理カウンセラー

スポーツ少年団講師として長年「青少年の心と身体の発達」に関する研修を担当している。地域社会においては、子どもたちの「居場所づくり」の一環として、20年以上スポーツ指導をしており、現在は東山スポーツ少年団において幼児から大学生までの運動遊び、剣道実技の指導にあっている。

メンタル強化が勝利への第二歩!!

日本にメンタルトレーニングが広まったのは1985年、今や世界で活躍する選手は当たり前のように日々の練習に組み込んでいます。なぜなら、どれだけ強い選手でも苦しい練習を継続するのは、簡単なことではないからです。

メンタルトレーニングは、緊張を緩和するだけでなくやる気の維持にも効果があります。メンタルを強化することが粘り強く練習に取り組むことに繋がり、着実に勝利へと近づくことができるのです。

メンタルトレーニングとは?

スポーツを行う上で競技成績に大きく影響するのは心理面であることが国立スポーツ科学センターの調査で明らかになっています。

そのため、競技中に感じる不安を克服し、実力を100%発揮する為の『心の準備』を日頃からできるかがとても重要であり、その『心の準備』がメンタルトレーニングなのです。

小牧市ミニトランポリン協会が仲間入り

～小牧市レクスポ推進協議会の9種目目の団体～



小牧市ミニトランポリン協会
塚原 暢彦 会長

《ミニトランポリンの特徴！》

ミニトランポリン上での運動は、トランポリンの弾みを利用して行うので、膝・足首・股関節の負担を大きく軽減させると共に、ふくらはぎの筋肉・腹筋・背筋・身体のバランスを取る為の『体幹』が自然に鍛えられます。その結果、体の軸が立て直され姿勢がよくなり転倒防止に役立つ効果があります。

《ミニトランポリンの運動効果！》

ミニトランポリンの15分のカロリー消費量が、水中歩行の1時間の消費量に匹敵するとも言われております。

《ミニトランポリンを始めたい方へ》

友達10名程で運動できる場所があれば、指導員の派遣も可能で、安全に楽しく体力維持が出来る様に指導いたしますので気軽に声を掛けください。興味を持たれた方には、体験教室も行っておりますので下記連絡先までお願い申し上げます。



小牧市ミニトランポリン協会 会長 塚原 暢彦：TEL 090-8421-1941
事務局 香月 諭子：TEL 090-1628-6047

レディース体操

無料体験
実施中!!

女性のための
楽しいリズム体操♪



開催日：毎週水曜日
時 間：10：00～11：00
場 所：まなび創造館
フィットネススタジオ
参加費：1,500円/月
※スポーツ安全保険料が別途必要です。

【問い合わせ先】

小牧市体操連盟 健康体操部
部長 宮崎加代：TEL 0568-72-4789

LINE公式アカウント

QRコードはこちら

友達登録をお願いします!



バーチャル 小牧シティマラソン大会

「好きな時に、好きな場所で、好きな距離」を
走ってみよう！



2022年1月10日(月・祝) ▶ 23日(日)に開催しました！

東京五輪2020を体感しよう！
今年も小牧シティマラソンが中止となりましたが、小牧市スポーツ協会では市民の皆様にも運動する機会を提供したい、という想いからバーチャルマラソン大会を開催しました。
今回は、バーチャルコースを東京五輪のマラソンコース(1周)に設定し、完走した方には動画完走証を贈呈。オリンピック選手と自分の記録を比べることが出来ます。より一層、身近にオリンピックを感じられるマラソン大会となりました。

小牧シティマラソンの歴史
1990年2月、それまで行っていたミニマラソン大会を発展的に解消し、小牧シティマラソンを新たに開催したのが始まり。
ゲストランナーをシンガーソングライターの高石ともや氏を務め、雨が降る中、号砲を合図に2175人の参加者と共に小牧市内を駆け抜けました。
2020年には第30回を迎え、参加者が6千人を越えました。今では市民にとって小牧シティマラソンが風物詩となっています。

豪華景品も!?



名古屋コーチンセット(2~3人前)
もも肉150g・コーチン入り団子10個・
スープ100g+もも肉2枚・むね肉2枚・
ささみ2本 計700g

賛助会員の加入について

詳しい内容をご覧になりたい方は、小牧市スポーツ協会で検索

小牧市スポーツ協会

検索



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皆様から厚いご支援を募集しております。

会費金額

団体会員

一口 年額 15,000円

個人会員

一口 年額 5,000円

- ▶ 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。
- ▶ 本協会は公益財団法人として認定を受けておりますので、賛助会員の会費には「法人税(法人)」・「所得税(個人)」の控除が受けられます。

本年度も多くの方々に賛助会員としてご支援をいただきました。ありがとうございました。

令和 4 年度 事業計画

● 方針

スポーツの普及と振興に向け、加盟団体等との協力・連携の一層の強化を図り、市民がスポーツに親しみ、健康で活気あふれる明るいまちづくりに寄与する

● 各種事業

市民のニーズに合わせた様々なスポーツを実施する機会と場を提供する事業

■ 健康・体力づくりに関する事業

基礎体力づくり

市民トレッキング

ラジオ体操の普及

スポーツ教室

卓球教室

バドミントン教室

初心者小学生水泳教室

テニス教室

かけっこ教室

ランニング教室

あそび運動教室（ACP）&

あそび親子運動教室（ACP）

寺本明日香選手と体操しよう

ジュニア育成

陸上

柔道

剣道

バスケットボール

サッカー

バドミントン

バレーボール

空手道

水泳

卓球

新体操・女子

軟式野球

テニス（硬式）

合気道

ViVa! スポーツクラス（あそ ViVa!、まな ViVa!）

■ 競技スポーツ開催事業

レクスポ小牧 2022

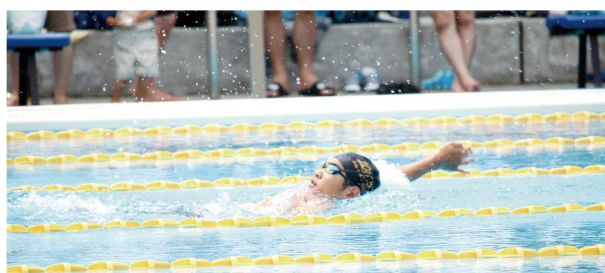
第 15 回小牧山城杯中部少年剣道大会

第 18 回小牧市招待ジュニアサッカー大会

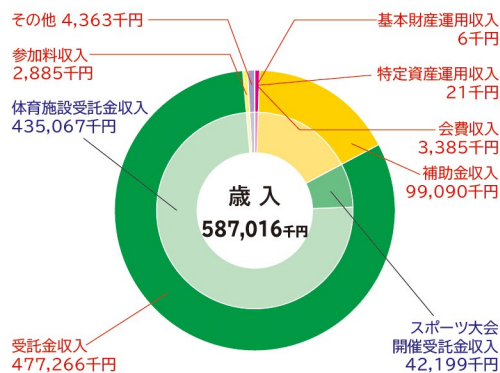
第 61 回小牧市民スポーツ大会

第 41 回小牧市民駅伝競走大会

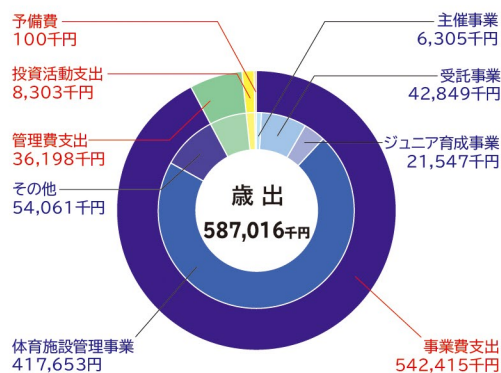
第 33 回小牧シティマラソン大会



令和 4 年度収支予算



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



- 事業費支出
- 管理費支出
- 投資活動支出
- 予備費
- ▶ 各種大会、ジュニア育成事業、体育施設管理事業等
- ▶ 会議費、交際費、公課租税費等
- ▶ 退職給付引当資産取得支出等