

こまき 体協だより 2018

2018年8月1日
発行

80



▲平成30年度親子市民トレッキング



▲四市交歓体育大会（軟式野球競技）

- ラジオ体操を続けて健康寿命をのばそう P2
- 第35回健康フェスティバル P3
- 加盟団体紹介 P4
- 陸上競技の魅力を伝えたい! P5
- 市民トレッキング&市民スポーツ教室 P6
- 愛知駅伝選手選考会参加者募集 P7
- 賛助会員募集 P8
- 小牧シティマラソン大会協賛企業募集 P8
- 平成29年度決算報告 P8



平成30年度

ラジオ体操指導者講習会

主催 公益財団法人 小牧市体育協会



あ~た~らしい朝がきた ラジオ体操を続けて健康寿命をのばそう

誰でも知っている! でも、ちゃんとできる人は少ない…

あの音楽が流れてくると自然と体が反応してしまい、誰もが知っている夏休みの風物詩になっている『ラジオ体操』ですが、実はほとんどの人が正確にできていなく、その素晴らしい効果も実感できていないのです。

『ラジオ体操』は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」でき、運動強度もそれほど強いものではありません。13種類の動きで構成され、軽快なリズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができる究極の全身運動です。

市体育協会では、『ラジオ体操』の知名度と健康への効果を見直して、各地域や団体で普及していくよう取り組んでいます。その一環として、7月16日(月)にパークアリーナ小牧で『ラジオ体操指導者講習会』を開催しました。

講習会には、1級指導士の六鹿恵子先生をお招きして一つ一つの動きとその効果を指導していただきました。

人の体はサボろうと思えば、いくらでもサボれる 無理のない範囲で続けてもらいたい

新体操をやっていた

大学まではずっと新体操をやっていましたが、卒業生や先生がラジオ体操の番組に関わっている方が多く、プロデューサーに勧められオーディションを受けたら合格しちゃったとのこと。

「大学の授業で少しやる程度だったため1から覚えなおしました。」

ふれあいが原動力

大学在学中からラジオ体操に携わるようになり、卒業してから今に至るまでずっと指導と普及に努めている原動力は、全国各地で皆さんと直接ふれあい、ラジオ体操の効果を実感

してとてもいい笑顔をもらえること。「また来るね!と言ってもらえると、やっててよかったと思う。」

体を揺る運動のルーツ

世の中にある様々な健康体操は、ラジオ体操が原点にありそれぞれ発展していったものだと思う。

新しいものに意欲的に取り組める方やハードなものが合っている方はそれでいい。

「ラジオ体操は、あの音楽が流れれば正しくなくても何となく動けるもので、どなたでも出来てハードルが低く取っ掛かりやすい。でも実は覚えてい

くと奥が深くて、ちゃんとラジオ体操をやった方にわかる充実感があると思う。」

変化を感じるまで継続

普段の生活では動かさないところを意識的に動かすことが体操。人間の体はサボろうと思えばいくらでもサボってしまうため、最初は短期間でもいいから、体の変化を少しでも感じられるまで続けてもらいたい。

「頑張りすぎずに自分の気持ちがいいと思えるところまで動かしてもらい、無理のない範囲で長く続けてもらいたいです。」

NHKテレビラジオ体操 指導者
岡本美佳さん



NHKのラジオ体操でお馴染みの岡本美佳さんにコメントをいただきました!

小牧市体操連盟
祝 設立35周年記念 健康フェスティバル

ー第35回健康フェスティバルー

健康づくりの旅は続く…

平成30年6月23日、パークアリーナ小牧で健康フェスティバルを行いました。このイベントは小牧市体操連盟が主催したもので、各地区の健康体操67教室、親子体操、ジュニア育成クラブの総勢約1,200名が参加しました。「健康で生きがいのある人生を！」をテーマに健康づくりを目指して活動し、今年で35回目を迎きました。

開会式では、5年前から35年の継続者と米寿の参加者の表彰を行いました。

演技のオープニングは、ゆったりとした曲の流れに「語り継ぐ人もなく」の歌詞に合わせ、およそ2,000の手脚が一同に動き出しました。手は半円を描くように、脚は右から左へと移動し優美な動きが表現され、やがて「ヘッドライト・テールライト」の歌声が耳元に届く頃、桜色や山吹色がまとまって動く様子は印象的で場内は感動へと変わっていました。

続いて「365日の紙飛行機」「タオル体操」「ダーティ・ワーク」「シュガーソング」とビターステップを披露しました。参加者の多くが「上手にできて満足」「来年が楽しみ」と口にしていました。

リズムにのって親子体操

フェスティバル中盤には、月・金曜日に南スポーツセンター武道館で練習している親子体操の80組が、アンパンマンのマーチに合わせて入場し、「回れ トロイカ」「トライエブリシング」を発表しました。ママと同じ動きで無心に演技する姿や微笑ましい光景には心が温まりました。演技を終えた幼児たちは、ご褒美にお菓子メダルを首に掛けてもらい大満足のようでした。

ジュニア育成

親子体操の次は、ジュニア育成の出番です。小学3年生から中学3年生までを対象に毎月第2・4土曜日に新体操の練習をしています。今年の集団演技には約60名が参加し、4月からこの2か月間、「リボン」「フープ」「ボール」を巧みに操れるように練習してきました。その成果があり、当日は全員が「ダンシングヒーロー」「明日はどこから」のアップテンポの曲にのり息の合った踊りを発表しました。また、個人では4名の代表が得意な道具で観客を魅了する演技を披露しました。

オープニング曲の歌詞は「旅は終わらない」で余韻を残して締めくくられています。体操連盟の健康づくりの旅が、これからも永く続くように本協会としても応援していきます。



加盟団体紹介のページ

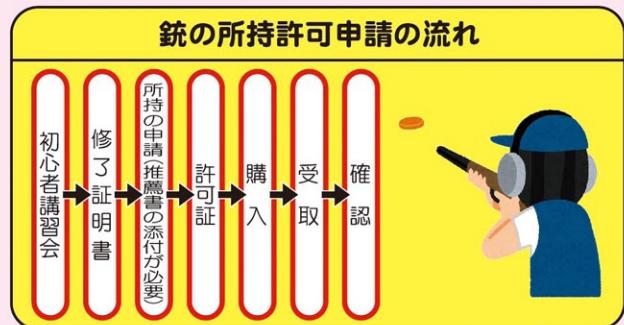
小牧市クレー射撃協会

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、23歳から80歳以上の方まで老若男女で楽しめます。

ストレス解消・体力強化・精神的にいいスポーツです。
クレー射撃に関心のある方、ぜひ見学に来てください。
若田まで 090-4407-5317

[年間スケジュール]

- | | | |
|-------|------------|-----------|
| 5/13 | 春季射撃大会 | (白川射撃場) |
| 6/24 | 尾張地区連合射撃大会 | (関射撃場) |
| 8/ 5 | 夏季射撃大会 | (関国際射撃場) |
| 9/ 2 | 尾張地区連合射撃大会 | (土岐総合射撃場) |
| 9/ 9 | 愛知県民射撃大会 | (愛知総合射撃場) |
| 10/ 9 | 小牧市民体育大会 | (白川射撃場) |



クレー射撃には大きく2つの競技方法があります。

◆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(クレー)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、より実獵に近く鳥撃ち猟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。地面に半円を描き回りながら標的を撃ちます。

小牧市合気道連盟

合気道について

「合気道」とは「和」の武道とも言われる、自らをもって争わない武道であり、勝ち負けを競うものではありません。そのため試合ではなく、「演武会」の中で日頃の稽古の成果を披露する場を設けています。また、動きの中心には「円の動き」を据え、様々な技を展開していく武道です。

小牧市合気道連盟について

所属の合気道会員は100名を超え、未就学児童から70歳を超える幅広い年齢層で老若男女が都合の良い活動拠点で稽古を行っています。無論、「武道」であることから上達するための稽古の厳しさもちよっぴりありますが、初心者、中級者、有段者にかかわらず一緒に稽古をする中で合気道に限らず様々なことを学べるはずです。

小牧市合気道連盟は、「日常生活に活かせる合気道」を目指しており、礼儀を大切にし、人ととのつながりを大切にし、「調和」することの意味を稽古の中で見つけることができると考えます。合気道の昇級・昇段は、それぞれの級・段レベルに合った技を身につけることと、必要な時間・日数を稽古して審査に合格することが必要ですが、だれでもやればできるものです。

実際、武道経験のない50歳代(後半)に合気道を始めた方が、60歳にして有段者になっています。

小牧市合気道連盟の活動

毎週土・日曜日の夕方に、小牧市南スポーツセンター武道館 柔道場
毎週月・金曜日の夕方に、光ヶ丘中学校武道場
毎週水曜日の夕方に、岩崎中学校武道場 で活動しています。

詳しくはホームページをご覧ください。
<http://komaki-aikikai.sakura.ne.jp/wp/>



陸上競技の魅力を伝えたい!

ジュニア育成で陸上を教える傍ら、日本陸上競技連盟のA級公認審判員としてスターターを務めるなど幅広く陸上に携わる平林さんに、陸上の魅力や指導者としての考え方などについてお話を伺いました。



友人に誘われて始めた陸上

陸上競技を始めたのは中学の部活動で、たまたま後ろの席に座っていた友達に誘われて始めました。特に最初から目標があったわけではなく、入部から約半年間は短距離の選手だったので、その後は顧問の先生からの勧めで中・長距離に転向しました。大学卒業後に日本陸連公認審判員の資格を取得した後は、名古屋ウィメンズマラソンの走路員審判や、県内の競技場で行われる競技会のスターターをやらせてもらっています。審判員の資格を取ろうと思ったのは高校時代の恩師から「陸上記録会の運営を手伝ってほしい」と声をかけられたのがきっかけです。

走ることは全てのスポーツの基本

審判員として陸上競技に関わると同時に、指導者としての活動もしています。指導者を始めたのは大学卒業後、小牧市のジュニア育成活動に顔を出したのが始まりです。指導に携わるにあたって、日本SAQ協会(※)インストラクターの資格などを取得しました。今後は日本スポーツ協会のジュニア公認コーチの資格取得にも挑戦したいと思っています。一昔前まで、陸上の練習といえばひたすら走ること、パワー系のトレーニングがメインでしたが、最近は合理的な走り方など技術的なトレーニングも教えます。私は、陸上に限らず走ることは全てのスポーツの基本であると考えていますので、走り方を教えることはどんな種目でも大事な事だと思って指導しています。



※ 日本SAQ協会 SAQ[S:スピード(重心移動の速さ) A:アジリティ(運動時に身体をコントロールする能力) Q:クイックネス(刺激に反応し速く動き出す能力)]
トレーニングを通して正しいトレーニング処方を普及・教育する事業を行い、スポーツ選手の基礎体力の向上や一般の健康管理向上に寄与・貢献すること目的として活動するNPO法人。

スポーツの原点は遊びから。
子どもたちにはもっと遊んでほしい



平林好美

ひらばやし よしみ
小牧中学校出身 小牧市陸上競技協会指導者

練習した分だけ結果が出せる

他の種目もそうですが、陸上の魅力とは、練習した分だけ結果が出せる種目であるということです。陸上競技は個人種目であることから、自分のペースで練習して、その分だけ結果が出せるということ、そして記録が数字に表れるため、その成長が自分でハッキリと感じられることは陸上の面白さだと思います。上位の大会出場ができなかったり、ライバルに追いつくことができなくても、過去の自分の記録と現在の記録を比較して、その成長を感じることができれば、それがモチベーションになります。

また、自己管理能力が試される種目なので、幼少期から陸上に触ることで、将来大切な能力を身につけることができます。

続けることが大切

陸上競技に限らず、特にスポーツにおいては日々の努力の積み重ねが何より大切です。陸上競技に触れるきっかけは人それぞれあると思いますが、続けていくことはなかなか難しいです。私は陸上競技を生涯スポーツとして続けていくには楽しさが必要だと思っていますので、練習には積極的にゲーム形式を取り入れるようにしています。ジュニア育成や陸上教室をきっかけに、陸上に興味を持っていただける子どもが増えれば嬉しいですし、指導者としてのやりがいを感じます。



市民トレッキング & 市民スポーツ教室

親子市民トレッキング

各務原アルプス(岐阜県各務原市)

5月27日(日)開催

大自然の中で、体力の向上と親子のふれあいを深めることを目的に、本協会では毎年親子市民トレッキングを開催しています。今回の山は岐阜県各務原市の各務原アルプスでした。参加者15名、指導者2名、補助員2名の計19名で開催しました。



各務原アルプスとは、岐阜県各務原市北部の山並みの総称で、今回は金毘羅山、迫間山など複数の山にまたがる全長約10kmのハイキングコースを歩きました。景色等を楽しみながら登るため、普段から運動をしていない方や、トレッキングをしたことがない人でも気軽に参加でき、楽しむことができます。当日は天候に恵まれ、陽気な気候の中、トレッキングをすることができました。参加者からは「登るのは大変だったけれど、きれいな景色が見られてよかった。」という声がありました。小休憩を多くとり、こまめに水分補給をすることで参加者全員が体調を崩すことなく楽しくトレッキングができました。

《トレッキングとは?》

トレッキングとは山登りとハイキングの中間のイメージで、「山歩き」という言葉に近いものです。自然の豊かさを感じながら、無理せず長時間歩くことができるため、老若男女問わず有酸素運動を楽しむことができます。

また、登山というと危険なイメージを持たれる方が多いとは思いますが、本協会が選定する山は比較的難易度が低く、安全面への配慮に長けた指導者に随行していただくため、安心して歩くことができます。

健康ブームと言われる現代において、手軽かつ楽しく健康づくりができる市民トレッキングには是非参加してみてください!! 次回のおしらせは下記をご覧ください。



市民トレッキング 次回のおしらせ

野坂岳(福井県敦賀市)

9月16日(日)開催

次回は親子対象ではなく個人でも参加可能な市民トレッキングとして開催を予定しております。トレッキング経験者はもちろん、、興味があるけどやったことがないので不安という方も大歓迎です。場所は福井県敦賀市野坂岳です。

※詳細については8月1日号広報「こまき」に掲載しますのでご参照ください。
※申込者多数の場合、抽選を行います。



市民スポーツ教室(前期)

パークアリーナ小牧

5月~6月開催

本協会ではパークアリーナ小牧の指定管理者として、平日の有効利用と市民の健康づくりという両方の観点から、市民スポーツ教室を主催しています。

5月~6月にかけて開催した前期の市民スポーツ教室は卓球教室・テニス教室・バドミントン教室の3教室です。各教室ともパークアリーナ小牧のメインアリーナかサブアリーナで開催しますので、非常に良い環境でスポーツをすることができます。

上記の3種目はネット型競技ですので、身体接触が少なく、比較的安全なスポーツです。普段運動不足の方や、何かスポーツを初めてみたいという方にオススメですので、多くの市民の皆様にご参加いただきたいと思います。



市民スポーツ教室 後期のおしらせ

1.卓球教室(後期)

日時:平成30年9月5日~10月24日の

毎週水曜日

定員:40名



2.テニス教室(後期)

日時:平成30年9月4日(火)・7日(金)・11日(火)・
18日(火)・25日(火)、10月9日(火)・19日(金)

定員:25名



3.バドミントン教室(後期)

日時:平成30年9月5日~10月24日の

毎週水曜日

定員:40名



●参加料は各教室2,900円です。

●会場はいずれの教室もパークアリーナ小牧で開催します。

●いずれの教室も小牧市内に在住もしくは在勤の方が対象となります。
※詳しくは7月15日号広報「こまき」に掲載済みですのでご確認ください。

.....上記の教室の申込方法.....

往復はがきの往信裏面に各教室名を朱記し、参加者の住所・氏名・性別・年齢・電話番号・勤務先(在勤者のみ)を明記のうえ、(公財)小牧市体育協会事務局(〒485-0016小牧市大字間々原新田737番地パークアリーナ小牧内)までお申込みください。(返信面の裏は抽選結果通知で本協会が使用しますので記入しないでください。)

※申込者多数の場合、事務局にて抽選を行います。

申込締切:各教室とも8月7日(火)必着

■往信:表面

返信:裏面

■返信:表面

往信:裏面

返信:表面

返信:裏面

返信:表面

往信:裏面

返信:表面



2018年 9月8日(土) 2018年 10月6日(土) 場所 小牧市南スポーツセンターグラウンド
住 所 小牧市郷中二丁目201

参加費
無料!

愛知駅伝選手選考会の概要



今年も愛知県長久手市にある愛・地球博記念公園にて、第13回愛知県市町村対抗駅伝競走大会(略称:愛駅伝)が開催されます。

本協会では、小牧市代表として走っていただく選手の選考会を2回行っています。原則として2回の選考レースのうちタイム上位者2名を代表選手とし、当日の走者については練習会や試走会を経て決定されます。より良い結果を残すため、あなたの力が必要です。参加無料ですので是非選考会に参加してください！！

愛駅伝とは?

長久手市の愛・地球博記念公園で毎年12月に開催される市町村対抗の駅伝大会。

小学生から40歳以上の部まで全9区間で行われ、愛知県内全市町村が参加する。

練習で絆を深める

10月に入ると、パークアリーナ小牧外周コースを使って本格的に練習を開始します。本番では勾配のあるコースを走ることになります。練習コースを走ることで上り下りといった勾配を想定することができます。同じ部門のライバルと競い合ったり、各部門の選手が交流を深めることで、チームとしての团结を深め、より良いタスキ渡しに繋がります。駅伝はチームスポーツです。小牧市が最高の結果を出すために本協会は全力で選手のサポートをします。



現地での試走会

11月には当日の会場であるモリコロパークで試走会を行います。試走会の結果が正選手の選考に大きく影響しますので、各部門代表選手2名は死力を尽くして走ります。また、試走会で実際のコースを走ることで、自分が走るコースを確認し、当日慌てるところなくレースに臨むことができます。試走会には他市町村も同日参加していますので、自分と同じ部門のライバルの走る姿を見ることもでき、モチベーションにも繋がります。



選考会各日詳細については、7月15日号広報こまきに掲載しております。お問い合わせは、(公財)小牧市体育協会事務局まで!!

賛助会員の加入について

小牧市体育協会は、多様化した市民のスポーツ活動に対する欲求にこたえ、市民総スポーツ化を目的とした事業を積極的に推進しています。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、「小牧市体育協会賛助会員」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。

会費の使い道

みなさまからいただいた賛助会費の50%以上を、以下の事業をはじめとした公益を目的としたスポーツ事業に使用させていただきます。

全国大会等の大会に小牧市を代表して出場する選手などへの

表彰・激励事業



市民にスポーツを観戦する機会を提供する

スポーツ大会誘致事業



ジュニア育成事業における

指定選手の育成事業



特典とお申込み方法

小牧市体育協会賛助会員には以下の特典があります。

特典1 広報誌などへの会員名の掲載

本協会広報誌「体協だより」などに会員名を掲載させていただきます。

特典2 税制上の優遇措置

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、税制上の優遇措置をうけられます。



本協会事務局まで直接お越し頂くか、下記までご連絡いただければ直接お問い合わせいただけます。

☎0568-73-3330 Mail : taikyo-k@ma.ccnw.ne.jp

団体会員費: 1口 15,000円 個人会員費: 1口 5,000円

第29回 小牧シティマラソン大会 協賛企業募集中

小牧シティマラソン大会をご支援いただける企業を募集しております。本大会は、毎年、全国各地から約6000人のランナーの皆さまからエントリーいただく市民マラソン大会です。

ランナーの皆さまに配布する参加賞や抽選会賞品を協賛くださる企業を募集いたします。マラソン大会を盛り上げ、より充実したものとするため、ご支援のほどよろしくお願ひいたします。

協賛特典

開催要項・パンフレット・ポスターへ企業名の掲載

募集期間

～平成30年8月21日(火)

※詳細については小牧市体育協会までお問合せください。



申し込み・問合せ先

公益財団法人 小牧市体育協会事務局

TEL: 0568-73-3330

平成29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

■ 补 助 金 収 入…市補助金、県体育協会補助金

■ 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

■ 管理費支出…人件費、事務費等

■ 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

■ そ の 他…退職給付引当取得支出、次期繰越金等