

第30号

平成25年11月発行
宮崎市スポーツ推進委員協議会

スポーツ推進委員だより



ラジオ体操



8月12日（月）生目の杜運動公園他

メイン会場（生目の杜運動公園）



メイン会場の生目の杜運動公園には約3,000人の市民が集まりました。

この日を迎えるにあたって、ラジオ体操講習会やサテライト会場となる小学校、中学校との打ち合わせなど、運営に携わったスポーツ推進委員の皆さまご協力ありがとうございました。お疲れ様でした。（広報部：坂元）

サテライト会場（池内小学校）





県スポーツ推進委員協議会第1回研修会



8月18日（日）宮崎県武道館

午前の部では2月16日～17日に東京都で開催された「平成24年度スポーツ推進委員リーダー養成講習会」に参加した杉元雅代委員（宮崎市）、尾曲ともみ委員（都城市）からスポーツ推進委員の資質と役割、体育指導員との違い、全国の推進委員の取り組みなど学んで来られたことの報告がありました。

午後の部では野崎東病院の尾崎勝博先生より「ストレッチの基本」を講義を交えながら実習指導していただきました。十分にさせて行う、痛みのない範囲で丁寧に行うなど

『ストレッチリラックスの原則』に沿って行くと・・・
体がよく伸縮し、人体の神秘を感じました。その後「みんながスポーツ“1130”県民運動 運動プログラム」を二人の講師のもと学習し研修会を終了しました。（広報部：佐藤）



コーディネーショントレーニング



11月4日（月）生目の杜遊古館

第2回目の自主研修が、東京から日本コーディネーショントレーニング協会（通称JACOT）の講師3名を招き行われました。これまで言われてきた7つのコーディネーション能力を3つの段階と4つの能力群に階層的に分けて捉えることが有効なようです。例えば、「平衡（バランス）能力」はバランスを取るだけでなく、体制を素早く立て直し、自分の実力を発揮できるようにするための最も基礎的な能力であることを学びました。高齢者の転倒予防にも役立つ考え方でした。実技では、各動きの原理を教えていただきながら運動をしました。やってみると楽しい動きばかりで、ゲーム形式のトレーニングもあり、参加した皆さんは終始笑顔でした。子どもから高齢者までの運動指導にすぐ使えます。最後に、お年寄りへの指導事例を映像で紹介していただきました。体の不自由な方、引っ込み思案だった方、すべてのお年寄りが笑顔でした。

今回の研修はほんの導入程度でしたが、学ぶ会に参加した方は、JACOTのライセンスを取得すると、より細かなトレーニング内容やプログラム、指導のときに注意することまで教えていただけるようです。九州では、3月に鹿屋でライセンス講座が開かれるようです。詳しくは、杉元さん（東大宮）まで。（広報部：栗原）



第50回宮崎市障がい者スポーツ大会

9月22日（日）生目の杜はんぴドーム及び芝生広場

爽やかな秋空のもと、市内の5つの障がい者団体関係者、約220名の参加があった。

それぞれの体力にあったスポーツを通し、健康・体力の維持増進や機能回復、並びに心身をリフレッシュし、参加者同士の交流や仲間づくりに一日を楽しんだ。

ニュースポーツや新競技を含め、15種目に20名のスポーツ推進委員が運営に携わり、事故や怪我もなく終えることができた。

毎年参加者が減ってきているが、こういった機会に屋外に出て楽しんで欲しい。（広報部：本部）



3部門、総数72チームで熱戦が繰り広げられました。特に60歳以上混成の部では、それぞれの熟練されたプレーが際立ち、3セットの試合が多く見られました。とにかく皆さんお元気でした。

8月12日に開催された宮崎市制90周年プレイベント「平成25年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の大成功を記念して、スポーツ推進委員が前に立ち参加者全員でラジオ体操を行いました。ラジオ体操と同様に、各地域でのスポーツ推進委員の活躍により、このミニバレー大会がより一層宮崎市民に親しまれ盛り上がっていくことを願います。(事業部：石川)

優勝チーム

39才以下女子 生目台東団地(生目台)

40歳以上女子 下倉(高岡)

39才以下男子 跡江(生目)

40歳以上男子 瓜生野(瓜生野)

60才以上混成 瓜生野(瓜生野)



第13回全国障がい者スポーツ大会



10月12日(土)～14日(月) 東京都

「スポーツ祭東京2013」が2020年オリンピック・パラリンピックの開催が決まった東京都で行われました。

3日間で15競技、参加選手3,308名、役員2,154名で、そのうち県勢は、陸上、水泳、卓球、フライングディスク、ボウリングの5競技に選手28名、役員、コーチ22名の50名で参加しました。

スポーツ推進委員の黒木教子さんが看護師、中武久美子さんと安藤がフライングディスクのコーチとして参加してきました。

この競技は駒沢オリンピック公園陸上競技場で行われ、選手5名、コーチ2名、引率1名の、8名で挑みました。アキュラシー(10回連続して試技しゴールを通過した回数で競う)とディスタンス(ディスクを3回投げて遠くに飛ばす距離で競う)の種目でそれぞれ2名が入賞しました。

大会に臨むまでに3回練習会を行い、また、10月10日～15日の6日間行動を共にし、入賞した時は涙があふれてきました。家族のように気持ちを深めることができ、貴重な体験をさせていただきました。(広報部：安藤)



おめでとうございます！ 杉元雅代さん・東大宮スポーツクラブが受賞されました！



文部科学省では、地域または職場におけるスポーツの健全な普及及び発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたスポーツ関係者及びスポーツ団体を、「生涯スポーツ功労者(市町村などの地域又は職域において、引き続いて10年以上スポーツの普及奨励のための企画又は指導に特に尽力した者でおおむね40歳以上、現在もスポーツを熱心に指導している者であること。)」及び「生涯スポーツ優良団体(地域又は職域の団体で、設立後少なくとも5年以上経過し、当該団体内においてスポーツがあまねく普及しており、組織的にスポーツ活動を行っているとともに、その活動が地域の住民又は職場の従業員の健康・体力の増進等に貢献していること)」として表彰している。

木花地区の紹介

きばなのきずな 秋晴れのなか木花地区体育祭開催！！



平成25年10月27日
学園木花台小学校にて

木花地区体育会は戦後一日も早く立ち直るため、様々な地域活動に取り組んできました。特にスポーツに親しむことが余暇の利用、健康増進、親睦と融和をはかるうえで最も適し、且つ経済上の負担が少ない（昭和30年代当時）ことから、いち早く体育祭を開催しました。健康づくり、人づくり、地域づくりの場として、木花の人たちの心のよりどころの一端を担ってきました。その精神は、木花地区体育祭において現在も受け継がれています。

学園都市学園木花台団地ができてからは、赤・白・青・紫・黄の5団に緑・桃の2団が加わり、7つの団で優勝を競います。

今後も、木花地区体育会、JA、振興会、各種団体、自治会、木花地域まちづくり推進委員会、スポーツ推進委員、地域総合型スポーツクラブ、そして木花に住む一人一人が協力して体育祭を盛り上げることで地域の活性化を目指し、団結、絆のたすきを木花の子ども達へ繋げていきたいです。



スタートはラジオ体操から



市各種競技大会地区予選の
結果報告と表彰



二人三脚、呼吸をあわせて



応援合戦も盛り上がります



一致団結！



厄明け壮年によるせんぐ撒き

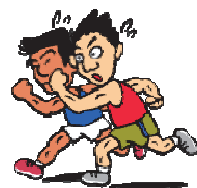


昼時の民謡披露

今後の行事予定



- 11月30日（土）～12月1日（日）：第54回宮崎県スポーツ推進委員研究大会（日南市）
- 12月 8日（日）：第27回青島太平洋マラソン大会（県総合運動公園陸上競技場）
- 1月13日（月）：第4回県市町村対抗県駅伝大会（県庁前スタート）
- 1月19日（日）：第30回地区対抗駅伝大会（生目の杜運動公園）
- 2月 1日（土）～2日（日）：第57回九州地区スポーツ推進委員研究大会（長崎県）
- 2月 2日（日）県スポーツ指導者研修会
- 2月14日（金）県スポーツ推進委員第3回理事会（県庁）
- 2月16日（土）県スポーツ推進委員第2回研修会
- 3月 1日（土）自主研修（未定）
- 3月15日（土）第12回地区対抗グラウンドゴルフ大会（生目の杜運動公園）



1月10日（金）
体育会合同新年会
を予定しています