

## スポーツ推進委員だより

## 山元会長より

平成25・26年度を振り返って

日頃から地域スポーツ等のコーディネーターとして活躍されている事と思います。皆様のご協力と相互の連携がかみ合い、すべての行事が円滑に行われたことに感謝いたします。

推進委員の資質向上を目的とした研修会などの出席率も良くなり、大変喜んでおります。出前講座等につきましても多くの推進委員が係わり、スムーズに展開され好評のようです。また、コーディネーショントレーニング資格を取得された方々が積極的に活動されているようで、これからの活動に期待いたします。

体育会連合会との連携も、今まで以上に良くなっているのではないのでしょうか。ビーチボールバレー大会も平成26年度は地区体育会連合会主催として行われました。また、今後は推進委員協議会主催の大会も計画して行こうと思います。

委嘱等の問題もありますが、これからもますます協議会会員が一致団結して楽しく活動が出来るよう頑張っていきましょう。



## 松竹研修部長より

平成26年度の研修部会を振り返って・・・

この1年、研修にご参加いただきました皆様、またご協力いただきました講師や協議会スタッフならびに研修部員に心よりお礼申し上げます。「ありがとうございます。」

研修部として、推進委員に必要な研修を的確に出来たかどうかは分かりませんが、今年度は例年に比べて多くの皆さんに参加していただきました。

ちなみに今年度実施した研修（参加人数）は・・・

◎自主研修（年3回・・・現時点では2回終了）

- ・基礎運動能力を向上させるトレーニングを学ぶ（参加率約50%）
- ・ビーチボールバレーのルール変更と体験（参加率約65%）
- ・これからのスポーツ推進委員に出来ること…（予定参加率100%?）

企画はまだ未熟ですが、企画している研修委員がまずは楽しんでおりますので、良かったら皆さんも相乗りしていただき、益々みんなで学びみんなで楽しむ研修にしていけたらと思います。皆様のご参加ご協力よろしくお願い致します。そうそう、次年度に向けて研修部員さんも募集しますよ～



## 松元事業部長より

平成25・26年度と事業部長として活動してきました。ミニバレーボール大会、ビーチボールバレー大会、駅伝大会、グラウンドゴルフ大会に於いては、各班長をはじめ班員の協力により無事に終了することができました。感謝申し上げます。

近年、住民参加の行事が多く、地区体育会の皆さんは選手集めに苦勞されていることと思います。これからは、推進委員が一丸となって事業を盛り上げ、皆が参加したくなるような魅力ある大会を計画していかなければなりません。

今後も今まで以上のご協力をお願いいたします。



本年度の大会には、平均年齢60歳以上が14チーム、40歳以上が25チーム、39歳以下が12チームの51チームが参加し、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

「地域の交流」よりも「勝ちたい」気持ちが勝り、熱くなる場面も・・・。

今年度から再度ルールが見直され、戸惑う部分もあったとは思いますが、試合中は特にトラブルもなく、楽しくプレイしていました。

この大会も今年で3回目となり、年々参加チームが増えてきています。まだまだ各地区には浸透していませんが、予選会を行う地区も少しずつ増え、気軽にできるレクリエーションのひとつとして、地域の交流活動に取り入れていきたいと思えます。

### 平均年齢39才以下

- 1位: 田野 (田野)
- 2位: 中央自治会 A (中央)

### 平均年齢60才以上

- 1位: 花ヶ島自治会 (東大宮)
- 2位: 大宮役員 (大宮)

### 平均年齢40才以上

- Aパート
- 1位: 田野中央 A (田野)
  - 2位: 柳丸自治会 B (柳丸)
- Bパート
- 1位: 生目台西団地自治会 (生目台)
  - 2位: 中央 B (中央)



# 第57回九州地区スポーツ推進委員研究大会 大分大会

2月7日(土)・8日(日)

大分県立総合体育館

○特別対談「スポーツの未来を語る」～スポーツが生み出す活力ある人づくり、地域づくり～

“大分県知事”がスポーツ推進委員や総合型クラブについての知識が豊富。正確に的確に質問されるのには、さすが先進県と感服した。

- ・大分県はスポーツと自然のコラボレーション(スポーツ+観光)を図り独自でイベントを開催し(別大マラソン・国際車イスマラソン大会・おおいた姫島ジオパークなど)観光には温泉を生かして(身体のケアに最適)県外や海外からの集客に努めている。
- ・障がい者スポーツ指導者の育成～スポーツ推進委員を有資格者に。
- ・スポーツ科学の知識を持った指導者を。

○特別講演「諦めない心」～中西麻耶氏

今ある環境を受け入れる(自分の個性であり強みとする)健全者が障害を持った時に中西氏のように前向きに強く生きられるか・・・精神力の強さ、心の持ち様を教えられた。

中西氏の言葉より

『人は皆、勇気はあるが勇気を出せないでいる。』

勇気を出して事に当たれば、道は拓ける。

小さな勇気を出しながら大きく育てていく事が大切。

推進委員15名と前杉氏の16名が参加



中西麻耶氏

ソフトテニスで国体を目指していた2006年、勤務先での事故で右膝から下を失う大けがを負う。だが退院後、障害者陸上に転向するや、瞬間に100m走、200m走で日本記録を塗り替え、事故からわずか2年で北京パラリンピックに出場、入賞を果たす。その後、ロンドンパラリンピックの日本代表にも選出された。最近では、2014年ジャパンパラリンピック陸上競技大会に出場。走幅跳びで自己ベストを更新し優勝。日本記録を更新した。

平成26年度九州地区スポーツ推進委員功労者表彰を受賞して

推進委員仲間の励ましや協力、関係行政担当者のご指導、助言、また家族の支えに感謝いたします。推進委員の役割が益々重要となり、且つ多様化してきますが、この賞を糧に、住民への生涯スポーツの推進、健康の増進や維持、地域の活性化に努めていきたいと思えます。

本相伴典副会長



## 第3 1回地区対抗駅伝競走大会報告

1月18日(日) 生目の杜運動公園

新春の風物詩として定着してきた駅伝大会は、寒空と毎年同時期に行われる野焼きの煙の中、地区の名譽をかけて健脚を競いました。各地区体育会とスポーツ推進委員協議会の協力の下、事故などもなく無事に終了することができました。

昨年度より3チーム多い、女子16チーム、男子18チームの参加で総勢204名でした。

女子の部は大淀が1区から抜け出し、途中住吉に首位を譲ったものの5区で巻き返し優勝を飾りました。男子の部は赤江Aが8位からじわじわと順位を上げ、最終区で大淀とのデッドヒートを制し優勝しました。また来年も好レースを期待します。



### 女子の部

- 1位 大 淀 (43分52秒)
- 2位 佐土原A (46分11秒)
- 3位 大 宮 A (47分05秒)



### 男子の部

- 1位 赤 江 A (51分16秒)
- 2位 大 淀 (51分17秒)
- 3位 高 岡 (51分42秒)



## 第54回宮崎県スポーツ推進委員研究大会

11月29日(土)・30日(日)

新富町文化会館・木城町体育館・木城町総合運動場

1日目は、スポーツジム“SPECIALIST”フィジカルコーチの土居龍慎氏による『正しい運動の仕方～効率良く成果が上がる運動方法』についての研修がありました。運動を行う頻度や、運動の順番が大切なことがよくわかりました。普段の生活にもぜひ取り入れたいと思いました。

運動を行う頻度は、一般の方で、週に3回1時間以内、10種目以内を10～15回、負荷は70%程度(2～3回余力を残す程度)、休息は30～90秒。トレーニング日は連続しないことが大事。

運動の順番は①ウォーミングアップ(筋肉に血液を流す、筋温を高める)②レジスタンス運動(筋力UP、基礎代謝UP、可動域)③有酸素運動(体力向上、脂肪燃焼)④クールダウン(疲労回復等)。

そして、トレーニングで成功する秘訣は、**規則的にトレーニングをする**(日を決めて規則的に続ければ成果は結果としてついてくる)**徐々に強度をあげる**(強度をあげていくことでそれに合わせて筋肉が適応し筋肉の張り、持久力、サイズ筋力が更に向上する)**栄養摂取**、**休養の重要性**(規則的なトレーニング+バランスの良い食事+適切な休養=劇的な成果)だそうです。

また『バレーボールとの出会いとチャレンジ!』と題し、元都城工業高校バレー部監督の藤本範行氏による講演がありました。中学時代にバレーを始め、恩師に褒められようと必死に頑張った。そして大きく人生が変わった。“出会いに感謝し出会いを活かす”“努力を忘れて努力をすべし”“為せば成る”を愛句としている。現在は、高鍋高校バレー部監督を務め、輝かしい戦績を収めている。

2日目は、“バスタボー”“Iroバレー”“タグラグビー”“ノルディックウォーキング”の実技講習がありました。どの競技もみんな笑顔で楽しいひと時となったようです。





午前は、「明るく元気に自分らしく」～心をつなぐコミュニケーション～と題し、脇谷のり子講師による講義がありました。相手とコミュニケーションを取るにはどうしたら良いか、今までの自身の経験を織り交ぜながらお話いただき、楽しく学ぶことができました。コミュニケーションを取るのが下手な私には、とても実になる研修でした。相手に伝える手段も、紙(チラシ)だけでは伝わらないので、声(電話)をかける。そして会って話をする。など段階を追って連絡をすることが大事とのことでした。そして会ったらタッチ(ふれあい)を心掛ける様にする。それにはまず「笑顔で元気良く！」

午後は「明るく元気なスポーツ推進委員」をメインテーマに資質の向上・二極化の防止・人材の発掘の3つの目標についてワールドカフェ方式でグループ討議をしました。

他地区の方たちとたくさん交流ができ、色々なお話を聞くことができ、今後の活動に役立ちそうです。



\*ワールドカフェ方式とは・・・

多人数の参加者が一同に介し、4人1組でテーブルを囲んで座り、まるで賑やかなカフェのように、互いがくつろいだ状態で会話を楽しみ、席を移動することでアイデアが交換され、新たな発想や刺激が生み出されるような手法。

## この一年を振り返って(新人さんから)

スポーツ推進委員になってもうすぐ2年を迎えます。私は、大淀で育ち、その後県外で14年間過ごし、9年前に大淀に戻ってきました。当初から「地域に何かできることを」と思い自治会行事の参加や、地区体育会の活動を行ってきました。“大淀ふれあい健康フェスタ”での活動が主でしたが、これを機に委嘱されることとなりました。最初は何をするのかわからず“来るもの拒まず”の精神で、研修や懇親会に参加し、大会運営にも携わりました。そのおかげで、多くの方と知り合え、楽しく過ごせています。

しかし、今でもわからないことばかりで、できてないこともたくさんあります。親切丁寧に指導してくださる先輩方には迷惑をかけたか、心配をかけたかと思っていますがみなさんの足を引っ張らないように頑張っていきたいと思っています。これからもよろしくお祈りします。(井上竜志：大淀)



何もわからず、不安いっぱいスポーツ推進委員の一員になりました。地区の先輩役員さんをはじめ、多くの人たちに声をかけていただき、指導をいただき、何とか2年が過ぎようとしています。ほとんどの人たちが仕事を持ちながら、打合せや準備をこなし、研修や大会運営には朝早くから手際よく動いている姿には、感心させられます。個々の生活もあり大変な時もありますが、少しずつでもお手伝いしていけたらと思います。(押川洋子：中央西)



## 安藤定美 広報部長より

この2年間、スポーツ推進委員協議会の広報部長として6回の広報誌が発行できたのも、経験豊富な部員と原稿依頼に快く応じていただいた推進委員のおかげです。みんなで役割分担をして、編集、原稿づくり、校正と8名の部員で毎月集まるのが愉快で、楽しく活動ができました。

途中でやむなく推進委員を退任された部員もいましたが、広報部員は私にとって「8人のサムライ」です。

みなさんありがとうございました。

**本当にありがとうございました!**



広報スタッフ：部長：安藤定美(佐土原) 副部長：長友ひとみ(江平) 愉快で楽しいメンバーです  
部員：本部伴典(檜)、坂元孝夫(倉岡)、山元美保(檜)、栗原和幸(大宮)、井ノ下真由美(大淀)