

平成28年12月発行

第39号

スポーツ推進委員だより

宮崎市スポーツ推進委員協議



第19回地区対抗ミニバレーボール大会

8月7日(日) 宮崎市総合体育館

19地区から65チームが集まり、熱戦を繰り広げました。

今回、予選リーグでの1位、2位、3位のグループで決勝リーグを行いました。時間はかかりましたが、全チームが同じ試合数を行い、チーム内の親睦、地域間の交流ができたと思います。この大会のために即興で作った我が弱小チームでも一日楽しく過ごせました。

地域の親睦が目的の大会です。参加することで地域の絆が深まり、スポーツを通して“体力づくり・仲間づくり”ができていくといいですね。(広報部 長友)



第1回スポーツ推進委員自主研修

8月20日(土) 宮崎西交流センター

今年度1回目の自主研修は「スポーツ推進委員としての救護・熱中症対策」がテーマ！37名の参加でした。初めに、日本赤十字社より講師を迎え、『スポーツ時の応急処置』として心肺蘇生の手順の説明を受けました。グループに分かれて胸骨圧迫・人工呼吸・AEDの操作を行いました。どのグループも汗が流れ落ちるほど真剣に取り組んでいたのが体力を消耗しました。(体育館の中も非常に暑かったです)

次に、『熱中症にならないための予防対策』の話が、大塚製薬の方からありました。脱水状態には経口補水液がおすすめ！とのことでした。“飲む点滴”と言われていて回復も早く、汗をかく前、運動前、喉が渇く前に「先飲み」した方が予防に効果的だそうです。

また、事務局から、新しく購入したニュースポーツ用具の紹介がありました。

・マインディスティックカーリング ・スウィングトスゲーム
どちらのゲームも面白そうで、今後出前講座等でも活躍しそうです。

(広報部 石田)





第53回障がい者スポーツ大会

9月25日(日) 生目の杜運動公園はんぴドーム

残暑厳しい中、今年度から主管事業になった障がい者スポーツ大会が開催されました。(参加者約220名、推進委員22名、学生ボランティア約30名)

宮崎公立大のチアリーディング部の華やかなダンスから始まり、その後全員でラジオ体操をしました。

どの競技もみんなで盛り上げて、速い方もそうでない方も笑顔で駆け抜けていました。1500m走は、スタートから全力疾走でドームを駆け出し、戻って来られるか心配しましたが、全員元気にゴールできたことに感動しました。ダンスはその場で教えてもらいましたが、皆さんすぐに覚えて楽しそうに踊っていました。

午後からのバイキング競技はどれも大盛況でした。私が担当したボーリングでは、初めは上手くできない方も3回のプレイでピンに当たるように工夫していることにとっても感心しました。他の競技でもハイタッチしたり拍手したり、参加者とボランティアの笑顔が弾けていました。

最終競技の混合リレーは全員参加だったため最後まで勝負の行方がわからず、目の離せない展開となりました。全ての競技において全員が最後まで盛り上げ、素晴らしい大会となりました。(広報部 児玉)



宮崎県スポーツ推進委員第1回研修会

9月19日(月) KIRISHIMA ツワブキ武道館

午前は「スポーツの力は健康長寿社会に貢献する」と題して、筑波大学大学院教授、久野譜也氏の講演がありました。まずは『2025年問題』。約800万人と言われる団塊の世代が(今現在最も多い世代)75歳(後期高齢者)に到達する年です。全人口の4人に1人は後期高齢者という超高齢化社会となります。そして70歳以上の4人に1人が認知症になり得る時代。認知症は治らない。進行を抑えるしか方法がありません。そこで2つ目のポイント『MCI(軽度認知障害)』。早目に受診することで認知症を防ぐことができる可能性があります。(運動も予防効果のひとつ)そして3つ目のポイント『サルコペニア肥満』。筋肉が減少して脂肪が増加した状態。通常の肥満よりも高血圧や低体力になるリスクが高くなることから、“メタボより怖い”と言われています。予防は筋肉を増やすこと。筋肉が増えると基礎代謝もアップするので、サルコペニアも肥満も同時に解消できます。筋肉は激しく動かすより、ゆっくりしっかり動かす方が成長ホルモンを多く出し、筋肉を増やして代謝を上げることがわかっています。また、全身の7割の筋肉は下半身にあるので、筋肉を効率よく増やすには、下半身の筋肉を刺激するスクワットが効果的。そして4つ目のポイント『インフルエンサー』情報を拡散する人。スポーツ推進委員が地域に入り込み、無関心層をも巻き込んで、生活を豊かにするためにスポーツをすることを勧める。運動不足を解消することで高血圧・高血糖・肥満の解消にも繋がります。超高齢化社会に備え、私たち推進委員の頑張り次第で、住民の健康長寿や生きがいの達成、そして副次的に社会保障制度維持にも貢献できるのではないのでしょうか。

午後は「ウォーキングで健康づくり」と題して、東京学芸大学名誉教授、波多野義郎氏の講演がありました。ウォーキングは自由に勝手にできるのが最大の魅力。『体の器官は使えば発達するが、使わなければ衰える』いかに歩数を増やすか考えた生活をしましょうとのことでした。その後、武道場に移動して、実技を行いました。

(広報部 長友)





宮崎市一斉ラジオ体操会

第4回目の市一斉ラジオ体操会が8月6日(土)を主開催日として、各地区の小学校をメイン会場に行われた。

檜小会場は、夕方から深夜にかけての大雨にもかかわらず(当日朝も小雨あり)87名の参加があった。

すがすがしい朝の新鮮な空気を胸一杯に吸い込み、元気に手足を動かした。毎年多くの住民の方が参加され、定着できればと願っています。

なお、学校側の全面的なご協力、ご支援に感謝いたします。
(広報部 本部)



第2回宮崎市早朝ウォーキング大会

8月11日(祝) トム・ワトソンゴルフコース内

今年で2回目となるこの大会は、宮崎市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会主催で行われました。普段はなかなか歩くことのできないゴルフコースで、ウォーキングの楽しさを味わってもらいました。

早朝6時受付にもかかわらず、多くの家族連れやご夫婦、お孫さんも一緒に三世代での参加もありました。「気持ちいいね〜」「久しぶりにこんげ歩いたわ〜」「いい運動になるね」など楽しい会話も弾み、きれいに手入れされた緑の芝生を総勢331名の参加者がウォーキングを楽しみました。

また、終了後には、希望者がマレットゴルフを体験したり、朝食バイキングに舌鼓を打ったりと、思い出に残る素敵な「夏の日」になったのではないのでしょうか。(広報部 山元)



第1回小学生まくら投げ大会

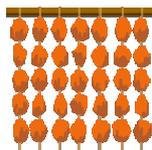
9月22日(祝) 宮崎公立大学 体育館

「これまでにやったことのない、スポーツイベントをしたい!」「イベントを通してスポーツの楽しさを知ってもらいたい!」という学生推進委員の思いで、今回の小学生まくら投げ大会の企画はスタートした。

イベントの企画・運営を、学生が主となって準備を始めた。どのように企画していくのか、参加チームはあるのか、などの不安や戸惑いでいっぱいであった。

推進委員や文化スポーツ課の方々に協力してもらい、授業の合間を縫って何度も計画を練り直した。まくら投げはニュースポーツとして確立しているが、今回は小学生向けに分かりやすく改善をした。また、各小学校にイベントの説明に行ったりチラシを配ったり、多くの経験をした。

こうして迎えた大会当日、参加37チーム、総勢257名と、総定数を遥かに超え、盛大に開催することができ、当初の目的は達成できたのではないかと感じた。しかしその一方で、反省点や改善点もあった。今回のことを次に繋げていければと思った。皆様方のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。
(公立大 椎 智菜美)



ITUトライアスロンワールドカップ (2016/宮崎)応援ウォーキング大会

10月29日(土) シーガイア周辺

晴天に恵まれ、家族連れや高齢者等約130名の参加があった。ラジオ体操を行った後、シーガイア立体駐車場からサンビーチの会場までの3キロを移動した。

トライアスロンワールドカップ開会式を見学し、スイム・バイク・ランを応援しながらスタンプポイントを目指し、4キロのコースを思い思いのペースで楽しんだ。

ウォーキング終了後の抽選会では、たくさんの景品が用意され、景品が当たるたびに歓声が沸いていた。

今回、初めての事業だったため、改善点も多々見つかった。

(広報部 安藤)



瓜生野地区の活動紹介

瓜生野地区体育会は、健康で明るい地域づくりを目指すとともに、各種スポーツ・レクリエーション大会を開催し、地域住民相互の親睦と融和に取り組んでいます。

中でも市予選を兼ねたミニバレーボール大会、グラウンドゴルフ大会は毎年多くの参加チームがあり、年齢を感じさせない白熱したプレイで楽しく汗を流しています。

また、ゴルフ大会やソフトボール大会などの地区大会も行われ、幅広くスポーツを楽しんでいます。(27年度は4年ぶりに駅伝大会出場、第1回ニュースポーツ大会も3チームが出場しました。)

今年は4年に一度の地区運動会もあり、抽選券付のプログラムを初めて配布したのでみんなの笑顔が楽しみです。

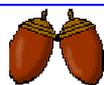
平成28年度 ミニバレーボール大会 (2016.7.3)



ゴルフ大会 (2016.7.17)



第1回運動会総議 (2016.8.5)



今後の予定



12月3日(土)~4日(日)・・・第56回宮崎県スポーツ推進委員研究大会：串間市

12月11日(日)・・・第30回青島太平洋マラソン大会：宮崎県総合運動公園(協力事業)

1月9日(月)・・・第7回宮崎県市町村対抗駅伝大会：宮崎県庁前スタート(協力事業)

1月15日(日)・・・第33回地区対抗駅伝大会：生目の杜周回コース 12日(木)：班会

1月21日(土)・・・第2回スポーツ推進委員自主研修

1月22日(日)・・・スポーツ・ボランティアセミナー：県武道館

2月11日(土)~12日(日)・・・第59回九州地区スポーツ推進委員研究大会：熊本県

2月18日(土)・・・第2回地区交流ニュースポーツ大会：北部記念体育館 14日(火)：班会

2月19日(日)・・・第2回宮崎県スポーツ推進委員研修会：県武道館

3月11日(土)・・・第15回地区対抗グラウンドゴルフ大会：生目の杜運動公園多目的広場



7日(火)：班会

広報スタッフ：部長：長友ひとみ(江平) 副部長：山元美保(櫛) 安藤定美(佐土原)

本部伴典(櫛) 栗原和幸(大宮) 児玉麻衣子(住吉) 石田美智代(瓜生野)