

## スポーツ推進委員協議会だより

宮崎市スポーツ推進委員協議会

## 第6回 宮崎市一斉ラジオ体操会

8月 3日 (土) 各地区小学校等

このところ雨が少なく、会場の池内小学校グラウンドは土が乾いており、木々のセミの鳴き声と共に夏の暑さを一層引き立てていました。陽も昇りきらない学校には、校長以下数名の先生たちや自治会長さんたちも、私たちと一緒に準備をしていただきました。

今年で6回目となるラジオ体操会には、池内小会場には250名、大宮小会場には220名、計470名の参加がありました。私が担当した池内小では、日差しを避け校舎の陰に固まって行いました。

池内小学校では、毎年この日に合わせて登校日ならぬ『登館日』を実施しています。地区の子どもたちが公民館に集まって勉強したり、講話を聞いたりするものです。

来場者にはノートとティッシュの他に、平和が丘郵便局から台所用スポンジが、子どもたちにはまちづくり推進委員会からお菓子が配られました。夏の暑い朝に心地よいラジオ体操会でした。(広報部 栗原)



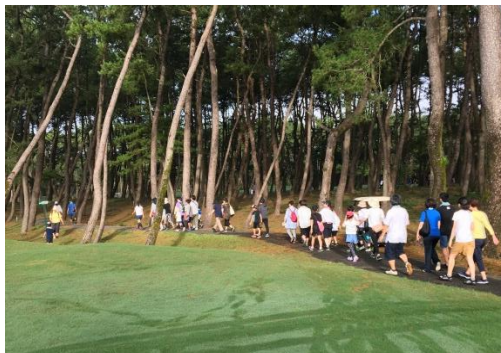
## 第5回 宮崎市早朝ウォーキング大会

8月10日 (土) トムワトソン・ゴルフコース内

朝も明けやらぬ5時半、眠気眼をさすりながら準備開始。推進委員協議会が主催し初めての運営(昨年は台風により中止)の為、入念に打ち合わせを行う。

約330名の参加者が清々しい新鮮な空気を胸いっぱいにもつ名門コースをスタート。親子の会話が弾んだり、スマホ等での写真撮影をしながら、4Km、7Kmのコースを楽しんだ。事前に、案内や誘導等の役割分担を細かくチェックしていたが、当日スタッフの立つ場所が違っていたり、7キロのBコースでは、曲がるところがわかりにくかったりなど、反省点もあった。

ウォーキング後は、クラブハウスでのバイキング朝食に舌鼓を打った。「早起きし、爽やかな気分も味わえ、食事にも満足したので来年も参加したい」との声が多く聞かれた。(広報部 本部)



39歳以下男子14チーム・女子10チーム、40歳以上男子17チーム・女子17チーム、60歳以上13チーム、計71チーム。参加選手総勢 391名が、暑さ真っ只中、地域親睦を目的に『仲良く、楽しく、面白く』プレーされました。時間がかり、遅い終わりとなりましたが、賞品の「佐土原特産の酒まんじゅう」が美味しかったと、喜んでもらえました。熱中症1名、怪我1名がありました。役員の皆さんの活躍のおかげで、大会が無事に終わりました。(石本班長)



**【各部門優勝チーム】**

- ★39歳以下男子 東大宮 (花ヶ島)
- ★39歳以下女子 大塚 (大塚下区)
- ★40歳以上男子 大宮 (南方)
- ★40歳以上女子 江平 (錦町)
- ★60歳以上混成 瓜生野 (上野)

**おめでとうございます！！**

今回の自主研修は、障がい者スポーツに活用されているアキュラシーという競技について学んだ。アキュラシーとは、フライングディスクを5m距離をとった直径約1mの輪に投げてその輪をくぐった数を競うという競技です。

まず、フライングディスク協会5名の方の挨拶紹介があり、フライングディスクの歴史等を教えて頂いた後、早速二人組になって向かい合い、ディスクの持ち方や投げ方、フォームを指導して頂きました。初めはみんな不慣れでディスクも正面に行かず、あちこちに飛んで行っていたが、段々と正面に飛んでいくようになるのがうれしそうでした。

次に、アキュラシーの競技に携わる主審、副審の役割、記録の仕方、ルール等を教えて頂きました。その他にもディスクを渡す係、投げたディスクを拾う係りがあり、ひとつのコートに対して多数のスタッフ必要であると思いました。その後、実際に競技を体験しながら、ひと通りそれぞれの役割を実践して、終了しました。

最後に、当日は非常に蒸し暑い日での研修でしたが、フライングディスク協会の皆様には感謝いたします。そして、皆さん研修お疲れ様でした。もちろんその後のビアガーデンでの懇親会も盛り上がりました。

(広報部担当 井上副会長)



「子どもの“こころ”と“からだ”を育む運動遊び」～アクティブ・チャイルド・プログラムの活用～と題し、アイ・プラス(株)代表取締役吉田氏の講演および実技が行われました。

午前の講演では、現在の子どもの体力の現状とその問題点、スポーツ少年団の現状と課題、幼児期における身体活動・運動の意義など資料を見ながら説明を受けました。

体を正常に保つには1日60分身体を動かすことが必要とのこと。しかし、40%以上の幼児はこれを満たしていません。原因は様々ですが、遊び相手が少ない(少子化や塾や習い事)、大人と一緒に遊ばない(共働きやテレビ、ゲームの普及)等。

また、幼児期(3歳～6歳)は多様な動きを経験した結果、様々な動きを獲得し身につける特性があるとのこと。この時期に遊びを通じ身体を動かす機会を提供できれば、遊びやスポーツが好きな子どもたちが増え、継続していくことで、老年期の体力維持にも繋がっていくとのこと。

午後の実技では、体じゃんけんや木とリス等の鬼遊びやボールを使った遊びをしました。同じ遊びでも、レパートリー・バリエーションによって、違う遊び方ができることを学びました。子どもは飽きやすいので、どんどん変化させるのが飽きさせないコツだとか。そして、上手にできたら褒めてあげること。いけないことは理由をしっかりと伝えてダメということ。これが、よい指導者としての観点や指導のコツの一部でもあります。

要は子どもたちが“楽しみながら”“積極的に”からだを動かすことができる環境を私たち大人がつくってあげることが大切だということです。その結果として、“健康・体力”や“社会性”が身につくと考えられるからです。推進委員活動では幼児との接点はあまりないのですが、教えていただいた遊びは年齢に関係なく楽しめるものなので、今後の活動に取り入れていきたいと思いました。(広報部 長友)



★ 出前講座の紹介 【橿地区 前浜サロン】 11月18日(月)



市内に在住、在勤又は在学する概ね10人以上で構成された団体・グループ等が受講できる宮崎市市政出前講座。私たちスポーツ推進委員は、「ニュースポーツを楽しもう!」の講座に申請のあったところに出向いていきます。今回は、前浜地区で月1回開催される高齢者サロンからの依頼で、是枝推進委員と児玉推進委員が講師として派遣されました。

参加者は約30名。気心の知れた仲間同士、会話が弾み終始笑顔で「マインディスティックカーリング」「ペタンク」「スカットボール」を体験されました。参加者からは、「みんなで一緒にできてルールも簡単なので、とても楽しかったですよ。ありがとうございました。」との声をいただきました。(広報部 山元)

※ 新たに委嘱された宮崎市スポーツ推進委員の紹介

- 野村憲司(のむらけんじ)さん(公募枠) 8月1日付委嘱
- 田井理恵(たいりえ)さん(中央西地区) 9月1日付委嘱
- 近藤有華(こんどうゆうか)さん(公立大1生生) 10月1日付委嘱
- 古賀幸(こがさち)さん(公立大1年生) 10月1日付委嘱
- 大坪千里(おおつぼちさと)さん(公立大1生生) 10月1日付委嘱
- 西川未悠(にしかわみゆ)さん(公立大1年生) 10月1日付委嘱

よろしく  
お願いします!



ファミリー健康体力向上アドバイザー養成講習会 10月20日(日) 新富町生涯学習センター  
 主催：公益社団法人 全国スポーツ推進委員連合 新富町体育館

家族で体力測定に参加し、それぞれの体力等の状態を確認し合い、日常生活の中で家族そろってスポーツに親しむ習慣を身につけることにより、体力の向上や心身の健康の保持増進に資することを目的として、平成24年度より「ファミリー健康体力向上事業」を実施することになった。この事業の一環として、体力測定会の精度を高め、測定結果を効率的に活用していくために、共通した認識や指導力を有するアドバイザーを養成することが不可欠であることから、連合主催の中央講習会を受講した「ファミリー健康体力向上コーディネーター」の指導のもとに行われた。次年度、県内のいくつかの市町村で体力測定会を開催する予定。

新富町で行われた講習会には県内から57名が参加（宮崎市は8名）。午前は「体力測定ハンドブック」に沿って講義があり、午後からは実際に体験した。受講者のほとんどが資格認定申請をし、（資格申請料2,000円）資格認定者は、次年度に関係市町村スポーツ推進委員協議会実施する体力測定会のアドバイザーとして協力することができる。

体力測定によって自分の体力年齢を知り、運動をするきっかけづくりになれば言いと思います。普段運動していない方は、自分の体力年齢を知ってびっくりすることでしょう。

ちなみに私は、誇れる「25歳～29歳」でした。（あと2点で20～24歳）（広報部 長友）



### 【令和元年度11月からの事業】

- |                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 11月14日(金) 第60回全国スポーツ推進委員研究協議会  | 【三重県津市】          |
| 15日(土) //                      | //               |
| 11月24日(土) 第8回地区対抗ビーチボールバレー大会   | 【宮崎市総合体育館】       |
| 11月30日(土) 第59回宮崎県スポーツ推進委員研究協議会 | 【北諸県郡三股町】        |
| 12月1日(日) //                    | //               |
| 12月8日(日) 第33回青島太平洋マラソン大会       | 【宮崎県総合運動公園】      |
| 1月13日(月) 第10回宮崎県市町村対抗県駅伝大会     | 【県庁前スタート】        |
| 1月19日(日) 第36回地区対抗駅伝競走大会        | 【臨海公園】           |
| 1月25日(土) 第62回九州地区スポーツ推進委員研究協議会 | 【佐賀県基山町】         |
| 1月26日(日) //                    | //               |
| 2月1日(土) 第3回自主研修会               | 【西部地区農村環境改善センター】 |
| 2月22日(土) 地区交流ニュースポーツ交流大会(体験会)  | 【北部記念体育館】        |
| 2月16日(日) 第2回スポーツ推進委員研修会兼初任者研修会 | 【県武道館】           |
| 3月14日(土) 第18回地区対抗グラウンドゴルフ大会    | 【生目の杜】           |

※ 青文字の研修(全員対象) ※赤文字は主管事業(各班員)  
 ※ 黒文字は、協力事業と全国大会・九州大会

広報スタッフ～部長：山元美保(櫛) 副部長 長友ひとみ(江平) 担当副会長：井上竜志(大淀)  
 本部伴典(櫛) 栗原和幸(大宮) 児玉麻衣子(住吉) 前田明人(木花)  
 福田貴夫(清武)