スポーツのとびら Vol.33

～町を元気に！汗かきスポーツ推進委員の活動～

みなさん、夏バテしていませんか？炎天下の中のスポーツでは十分に注意し、無理のない運動を心がけましょう。そして、楽しい夏を過ごしましょう！

平成 27 年度 第１回 地域スポーツ指導者研修会

開催日：６月 21 日 (日)
場所：築上町椎田体育館　主催：福岡県、福岡県教育委員会

講師：NPO 法人 健康な社会をつくる会　理事長　溝上 雅彦氏
講義：「けがをしない身体づくりから生まれるベストパフォーマンス」
実技：「スポーツ障害予防のためのストレッチとトレーニング」



本研修会は、指導者の方の資質向上を図ることを目的に開催され、京築地区のスポーツ推進委員、体育協会、学校関係者など 52 名もの方が参加しました。

講義では、子どものスポーツ障害について、成長期の特徴や特性、対策等を分かりやすくお話していただき、実技では、怪我や故障を防ぐためのストレッチやトレーニングを指導していただきました。また、つい簡単に済ませてしまうスポーツをする際の前後のストレッチが、大切であることを再認識できました。最後に先生は、「回避できる怪我は回避し、選手の可能性を引き伸ばしてあげましょう！」とお話され、無事之名馬（ぶじこれめいば）･･･「能力が多少劣っていても、怪我なく無事に走り続ける馬は名馬である」とする考え方の格言で締めくくられていました。

これからも、楽しむための生涯スポーツを推進できるよう様々な研修会に参加したいです。（馬場 千恵子）

平成 27 年度 体力つくり運動指導者研修会

開催日：６月 27 日 (土)
場所：福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）
主催：（公財）福岡県スポーツ振興センター　他

講師：(独)日本スポーツ振興センター タレント発掘・育成コンソーシアム
ナショナルパスウェイユニット ユニットリーダー 豊田 太郎氏
講義：コーディネーショントレーニング理論
実技：コーディネーショントレーニング実技

今回、コーディネーショントレーニングをテーマとしたした研修会に参加しました。

講義では、コーディネーショントレーニングとは、運動を操作・調節する能力を向上させることを目的とし、現在では、トップアスリートに限らず豊かなスポーツライフを送るための基礎として幼児期や小学生から取り組む必要があるという説明がありました。



また、実技では、それを活かした様々なエクササイズを楽しみながら実践することができました。

今後、機会がありましたら、みなさんに紹介していきたいと思います。（宮﨑 雅美）

平成 27 年度 福岡県初任者スポーツ推進委員研修会

開催日：６月 28 日 (日)
場所：福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）
主催：福岡県スポーツ推進委員協議会、福岡県



今回、築上町スポーツ推進委員として３名が参加しました。午前中の講義では、ライフステージに応じたスポーツ活動、子どもたちのスポーツ機会の充実などの福岡県スポーツ推進計画を学びました。

また、午後の実技研修では、お手玉を使っての五目お手玉やアジャタなどの４種類のニュースポーツの体験をして、楽しみながら学ぶことができました。

この研修会の経験を活かして、築上町のスポーツ活動に貢献していきたいと思います。（元島 稔仁）

お問い合わせは
生涯学習課 社会教育係（支所内線：261）まで