



夏真っ盛り!みなさん元気に過ごしていますか?  
夏バテなどしていませんか?  
夏場の運動は、休憩をこまめにとる事や涼しい時間帯に行なうなどなど、工夫をしながら無理をせず楽しみましょう。

～町を元気に!汗かきスポーツ推進委員の活動～

平成25年度 第1回

## ■地域スポーツ指導者研修会に参加しました

6月22日 主催:福岡県、福岡県教育委員会 場所:苅田町総合体育館



先日、剣道の第一人者としても知られる育徳館中学校の藤田弘美教頭を講師とした「体を動かす楽しさや心地よさを味わう体づくり運動」～子どもの体力向上を目指して～をテーマとした研修会に築上町スポーツ推進委員3名が参加しました。

研修会では、現在、全国の小・中・高等学校において取り組みが行われている「体づくり運動」について、実技を交えた講習が実施されました。これは、体ほぐし運動と体力を高める運動であり、自他の心と体に向き合って、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、心と体をほぐしたり、体力を高めたりすることができる領域。つまり、遊びの中(レクリエーション)で楽しみながら、体力・運動能力を向上させ、さらには、好奇心・思考力が生まれ育つようになれば・・・という目的で構成されています。今回の研修を通して、体力向上の重要性をあらためて学ぶことができました。

なお、今回の研修については、築上町からはスポーツ推進委員及び教育委員会スポーツ担当者の参加にとどまりましたが、次回は9月1日に築上町コミュニティセンターで「有酸素運動」をテーマとした研修が開催予定となっておりますので、興味のある方はぜひご参加ください。

詳細については、本紙「町内外のお知らせ」ページに別途掲載されています。(宮崎 雅美)



**あなたも参加してみませんか!!**

次回研修会 9月1日(日) 13:30~16:30

築上町コミュニティセンター「ソピア」

## ■女性スポーツ推進委員研修会に参加しました

6月9日 主催:福岡県スポーツ推進委員協議会 場所:福岡県立スポーツ科学情報センター アクション福岡

今回の研修会には、福岡県内より173名の女性スポーツ推進委員が参加し、築上町スポーツ推進委員からは4名が参加しました。

午前中に行なわれた実技研修では、北部地区女性スポーツ推進委員による初心者ダンス学習法で、楽しみながらダンスの基本動作を学ぶことが出来ました。

午後よりの講義は「子どもの体力とスポーツ活動について」と題して、アスリートワイズパフォーマンス代表吉原剛氏のお話を聞きました。子ども達の健康・体力の現状や発育・発達パターン等、今年度女性スポーツ推進委員活動目標のひとつである「女性や子どものスポーツの推進に努める」



にふさわしい内容でした。

今回得た知識を今後の活動に活かしていきたいと思います。

(馬場 千恵子)



お問い合わせは  
生涯学習課 社会教育係 (支所内線:261) まで