



季節もスポーツの秋へととなりました！
みなさん、スポーツしていますか？
からだを無理なく、楽しく動かすことを続ける
事が大事ですね。この秋、あなたは、どんなス
ポーツにチャレンジしますか？

～町を元気に！汗かきスポーツ推進委員の活動～

築上町ふれあいスポーツフェスティバル 自治会対抗グランドゴルフ 昨年の反省と今年の抱負

スポーツの秋のシーズンが到来し、今年もまた築上町ふれあいスポーツフェスティバルが開催されます。今年度の開催で、「築上町民体育祭」から「築上町ふれあいスポーツフェスティバル」に事業移行して7年目を迎えます。

近年、高齢化が進行する中、老若男女を問わず誰もが楽しめることで、グランドゴルフ人気が高まっている中、昨年度初めて、築上町スポーツ推進委員会が主管となり、種目の一つとして、「自治会対抗グランドゴルフ大会」を計画・実施しました。

昨年度は、初開催にも関わらず、多くの自治会の参加により、盛況の内に終えることができました。1日目は各地区予選会を実施し、椎田地区 25 自治会、築城地区 11 自治会が参加、予選通過の各地区上位 8 チームにより、2日目には決勝戦が行われました。今年度は、皆様方からの大会に対する要望を活かして、予選なしの 1 日日程開催・参加チーム数の拡大（各自治会 2 チームまで）等、一部要項を変更しており、昨年度より更に大盛況の大会になるよう計画しております。



今年度の自治会対抗グランドゴルフ大会は、10月12日（土）日奈古グランドにて開催されますので、日頃の練習の成果を思う存分に発揮して、それぞれの自治会の結束力や見せどころを競いあい、町内一を目指して頑張りましょう。また、スポーツを通じて交流を深めましょう。（浅倉 隆雄）



平成 25 年度 第 2 回地域スポーツ指導者研修会に参加して

開催日：9月1日 主催：福岡県、福岡県教育委員会 場所：築上町 コミュニティセンター「ソピア」



この研修会は、地域でスポーツに携わる方々を広く対象としており、前回に引き続き今回も築上町スポーツ推進委員、築上町教育委員会職員及び各地域のスポーツ関係者が参加しました。

当日は、西日本産業衛生会の健康運動指導士である吉村八住子氏を講師に迎え、「気軽にできる有酸素運動」をテーマに、「有酸素運動の効果とポイント」についての講義後、「有酸素運動と呼吸法」について実践しました。

まず講義では、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチを個々の体力に応じて無理なく、バランス良く行うことで、筋力向上のほか、生活習慣病の予防・心肺持久力向上・老化防止・ストレス解消等の効果が期待できるということを学びました。

その後、講義内容を踏まえ、効果的な二通りの運動方法として、インターバルトレーニングとサーキットトレーニングを実践しました。

インターバルトレーニングでは、一定時間毎に速度に緩急をつけてウォーキングを行いました。また、サーキットトレーニングでは、6種類の運動（ダンス・おしり歩き・片足立ち・足上げ・腹筋・腕立伏せ）を3分間のローテーションで実践しました。どちらのトレーニング方法も実際に行ってみると、かなりの運動量があり、効果を実感できました。

＼おしり歩きだ～／ ＼楽しくスポーツ！／



今後、今回の研修会で学んだ内容を地域のスポーツ指導者として活用していきたいと思えます。（田中 康男）

お問い合わせは
生涯学習課 社会教育係（支所内線：261）まで