

スポーツの とびら

～町を元気に！汗かきスポーツ推進委員の活動～

Vol.28



だんだんと、春の気配を感じる日が増えてきました！みなさん、春に向けて何か準備をしていますか？スポーツや習い事…さあ、春は新たにスタートする最高の季節ですよ！

■平成26年度京築地区スポーツ推進委員協議会研修会(第4回)

開催日：1月27日(火)

場所：築城海洋センター体育館 主催：京築地区スポーツ推進委員協議会、福岡県スポーツ推進委員協議会

講義・実技：「楽しい準備運動」～シニア向けの準備運動の紹介と実技～
講師：NPO 法人 北九州スポーツクラブ ACE 理事長 上村 英樹氏

本研修会は、京築地区スポーツ推進委員協議会主催の研修会が、築上町で開催され約60名の方が参加しました。

講義では、加齢とともに自立した生活を送るには、日頃の運動から貯筋（筋肉を貯め、維持すること）をしていくことの重要性や心拍数を参考にして、無理なく運動ができる体調かどうかを測る方法などを教えていただきました。

実技では、脳トレを交えた準備運動を実践し、頭を使って考えながら手足を同時に動かし、とても楽しく研修をすることができました。

今後、年齢や体力差に関係なく楽しみながらできる運動をもっと学んでいきたいと思います。（安田 詩織）



■第57回九州地区スポーツ推進委員研究大会

開催日：2月7日(土)・8日(日)

場所：大分県立総合体育館 主催：公益社団法人全国スポーツ推進委員連合 他

特別対談：テーマ「スポーツの未来を語る！」
～スポーツが生み出す活力ある人づくり、地域づくり～

特別講演：テーマ「諦めない心」

2日間に渡り九州地区スポーツ推進委員研究大会が開催され、築上町から12名が参加しました。

初日は特別対談が行われ、今後、多くの方がスポーツに参加できる環境を整え、スポーツを通して人々の交流を促進していく政策を展開しなければならないという意見交換が行われました。

2日目は、北京・ロンドンパラリンピック陸上競技日本代表の中西麻耶さんの特別講演が行われました。中西さんは、2006年に仕事上の事故で右脚膝下を失い、どのような心持ちで日本代表にまで上り詰めたかを話された中で、「勇気は誰でも持っています。ただ、それを出すのが難しいことなのです」という言葉に感銘を受けました。

また、何かの機会があれば彼女の講演を必ず聞きたいと思いました。（木村 正夫）



競技用右脚義足をもつ
中西麻耶さん



お問い合わせは
生涯学習課 社会教育係（支所内線：261）まで