

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.21



暑い日が多くなってきましたね。
今年も、こまめな給水・塩分補給・定期的な休息など、スポーツをする際は熱中症予防をしっかりとしたうえで、夏を楽しみましょう！

■平成26年度第1回地域スポーツ指導者研修会に参加して

開催日：6月22日（日） 場所：豊前市多目的文化交流センター 主催：福岡県、福岡県教育委員会

講師：新格闘術 神田塾 塾長 林 政人氏
（総合的トレーナー）

講義：『メンタルと身体のしくみ』

実技：『指導に生かす体幹トレーニング』



今回の講義で、講師自らの体験談を交えた、健康に対する考え方の重要性、人間の思い込みがもたらす好影響などの話を聴き、自身の健康とスポーツにまつわる考え方を振り返ることが出来ました。

また、実技での股関節の可動域を広げるストレッチ法と、ストレッチの際に意識する骨盤底筋群、腹横筋の二つの筋肉との関係については、子ども達に対する指導方法の一つのヒントとなりました。（仲野 彰信）

■マリンスポーツ体験教室支援

開催日：6月28日（土）、7月5日（土） 場所：築上町築城海洋センター艇庫 主催：築上町教育委員会



今年も、町内小学生・保護者を対象にマリンスポーツ体験教室が行われました。2日間にかけて、延べ37名の児童・保護者が参加し、スポーツ推進委員も陸上での安全管理・器材管理及びカヌーなどの乗降補助等の活動支援を行いました。

とても暑い中、参加者はカヌーやローボートの漕ぎ方などの説明を一生懸命に聴き、頑張っていました。

その後、多くの参加者から「今回初めて体験し楽しかったので、来年もぜひ参加したい」との声を聴きました。



■障害者スポーツ・ボランティア養成講習会に参加して

開催日：6月1日（日）、15日（日） 場所：築上町中央公民館 他 主催：NPO 法人 しいだコミュニティ倶楽部 後援：築上町教育委員会

6月1日、15日の2日間、障害者スポーツ・ボランティア養成講習会に参加しました。

講習では、「障害の有無に関わらず多くの人が、今持っている能力でスポーツを楽しめる」ことを目的としたアダプテッドスポーツの現状や障害への理解についてなどの話を聴きました。

また、実技では、障害のある人達と健常者が、安心してスポーツを楽しめるよう、ふうせんバレーやレクリエーションを通して、障害の特徴に合わせた用具や新たに考案されたルールで、プレーを楽しみました。

この講習会での「失ったものを数えるな！今あるものを最大限に生かせ！」という言葉を受け、これからのスポーツ推進委員としての活動に活かしていきたいと思います。（森口 淳子）



お問い合わせは
生涯学習課 社会教育係（支所内線：261）まで