

# はつらつ

第 32 号

平成21年3月25日

事務局 424-8926

教育委員会スポーツ振興課内

四街道市体育指導委員連絡協議会広報

## 生涯スポーツ普及活動 ～新しいサークル活動開始～



体育指導委員の事業は、『いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも』を目標として、生涯スポーツの普及推進に努めています。そのひとつの活動であるニュースポーツ体験教室は、各中学校地区の学校体育館を利用し、現在は、子どもから高齢者が楽しめる「ダーツ」と「ショートテニス」のニュースポーツを紹介しています。そのニュースポーツ体験教室を平成19年度に四街道小学校、和良比小学校で開催したとき、参加者からもう少し続けていきたいという声が上がリ、体育指導委員事業の目標である普及定着に向け、教室を継続することにしました。種目はショートテニスをすることにしました。そして、1年が経ち、4月に新しいサークルとして、自主的に活動を始めることになりました。サークル名は「わらびSTC」で、会員構成は児童から成人までの14名で年齢層が幅広いということが特徴です。

一年間を振り返ると、活動を始めた頃は、ラケットの握り方も、動作もごちなかつたり、ルールもなかなか難しく覚えることも大変でした。しかし、徐々に、練習の成果がでて、技術も上達し、さらに楽しくなっていました。プレーにも集中できるようになり、時間もあっという間に経つように感じられるようになりました。

子どもたちはというと、教室をそっちのけで、各々好き勝手、遊ぶことが楽しくてしょうがないようでしたが、回を重ねるにつれ、大人の楽しそうな雰囲気を見て、いつからか子ども達も自らラケットを握り、プレイに参加するようになりました。今ではラリーも続くほど上達しました。

今後は会員みんなで力をあわせて、サークルの運営や、大会に出場を目指して、頑張ってもらいと思います。

活動は、毎月第2・第4の日曜日14時から15時30分まで、和良比小学校体育館です。

是非、みなさんも一緒に汗を流して楽しんでみませんか。



## 健康情報～簡単にできる健康のコツ～

### 【お風呂でリラックス】

入浴は身体を洗うためだけでなく、心身の疲れをとりリラックスするものです。日常生活のストレスをやわらげるには38～40度のすこしぬるめが効果的です。20分位ゆっくりとつかると、副交感神経がはたらき気分もくつろげます。入浴剤を利用すると香りがひろがり別世界の空想も感じられます。

### 【背筋のばし】

正しい姿勢のときは、背筋がきちんと伸びています。胸を張り大きく足を伸ばして、歩くときのように手を前後に振れば、背筋も腹筋も気にしなくても知らず知らずに鍛えられ強くなります。



## ニュースポーツ体験教室

～1月18日・25日(日)開催～参加者21名



### 【参加者の声】

こういう機会でないとなかなかスポーツができないので、これからの企画してほしい。

身近なところでいろいろなスポーツができるのはいいことだとおもった。など、感想をいただきました。

## ニュースポーツ大会 ～3月1日開催～

ダーツの部 参加者53名・ショートテニスの部 参加者12名





ダーツの部は、市内の各サークルの会員が参加し、高スコアを狙い、勝負にこだわり、白熱しました。ショートテニスの部は参加者が少なく残念でした。今後も、大会などを通じて、多くの人とふれあい、もっとスポーツを楽しんでほしいと思いました。







### 【千葉県体育指導委員功労賞受賞にあたり】

体を動かすことの好きな私が入力してきたスポーツにソフトバレーボールの普及と組織づくりがあります。今では12年を迎え、若いエネルギーや驚きのアイデアで、元気をもらっています。植物を好きで、温室無しで育てられる蘭の花にはまっています。セロジネ、リカステ、マキシラリア、ジコベルタ、クンシランなどはかわいい身近なきれいな友達です。落合 国江

## 体育指導委員研修報告

-  11月27日(木)・28日(金)  
全国体育指導委員研究協議会  
(幕張メッセ)
-  1月31日(土)  
千葉県拡大女性部交流会  
(県スポーツセンター)
-  2月15日(日)  
千葉県体育指導委員研究大会  
(成田市国際文化会館)
-  3月7日(土)  
会長等研修会  
(成田市役所)

## 21年度活動予定

-  4月11日(土) 募集終了  
学ぼう基本ウォーキング
-  4月～9月第4土曜日 募集終了  
タウンウォーキング
-  5月10日(日)  
バスハイキング(養老溪谷)
-  6月13日(土)・20日(土)  
ニュースポーツ体験教室  
種目:ダーツ・ショートテニス  
会場:吉岡小学校