

こもれび

題字 北村正平市長



藤の里



ふじえだ

第14号

編集・発行
藤枝市スポーツ推進委員会
広報部

2018年1月18日

静岡県スポーツ推進委員実技研修会

平成29年7月23日(日) アミューズ豊田

去る7月23日、アイスブレイキングとコグニサイズの実技研修に参加させて頂きました。アイスブレイキンググ？？コグニサイズ？？？初めてこの言葉を目にした時、全く何のことか想像もつきませんでした。コグニサイズとは、頭の体操とエクササイズを同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させ、認知症予防につながるそうです。

竹田先生に習った胸の前でグーパー体操も全くできはしない、さらに最近めっぽう物忘れが進行気味で自分の将来にまるで自信の持てない私はコレだ！と張り切って研修に臨みました。

グループで楽しみながら和気あいあいと年齢に関係なく誰にもできる、様々なコグニサイズを学びました。脳を刺激する事は認知症予防に有効である事は知ってはいましたが、体を動かしながら行うことが重要であるという事に、改めて運動の大切さを知りました。次に、アイスブレイキングとはその言葉通り冷たい水を打ち砕くように、初めて出会った人達の緊張が解けて、お互いに楽しく交流したり、その後の活動がスムーズに行えるようにするための技術の事だそうです。この研修では、講師の瀧先生がステージ上で様々な技法を実演して下さい、私達は観客席に座りステージを見る形式で行われました。

瀧先生の次から次へと繰り広げられるパフォーマンス？に会場は一気に笑いの渦に包まれ、まるでお笑いライブを観に来ているかのような雰囲気でした。なかなか瀧先生のように人々の心を一瞬で和ませる技はそう簡単に身につける事は出来ないかも知れませんが、スポーツ教室などに参加して下さる市民の皆さんが一体感や安心感を得てよりスポーツを楽しめる環境を作れたらいいな、と思いました。

今回のコグニサイズとアイスブレイキングはとても充実し、興味深い内容の実技研修となりました。

牧田 松江



ワンバウンドふらば～るふし大会

平成29年11月19日 藤枝市民体育館



今回、ワンバウンドふらば～るふし大会に審判として参加しました。推進委員になって、ふらば～るは何度かやりましたが審判は初めてだったのでかなり緊張しました。当日会場には、27チーム約200名の人が集まりました。

大会は、6ブロックにわかれ1ブロック5～6チームでの総当たり戦での試合でした。私が担当したゴートの皆さんはレベルが高く、審判をやっているも見惚れるほどで、そんな選手の皆さんに楽しんでもらうためにも精一杯私なりに審判をやっていました。やはり審判の経験が少ない分ミスジャッジをしてしまい選手に迷惑を掛けてしまったことを反省しました。ですが、今回このような大会を経験し私にとって大変いい経験にもなり、推進委員の必要性を改めて実感しました。今回のような大会を、これからも続けていきたいと思いました。

永井 昌博

スポーツ&健康フェスタ

平成29年12月9日(土) 県武道館

今回、私はワンバウンドふらばるを担当させて頂きました。スタンプリアーのおかげで、午前中は小学生の親子の参加者が多く、午後は新体操部の中学生、弓道部の高校生、大人が加わった。ワンバウンドとノーバウンドの理解が半分くらいでしたので、試合の形にはならなかったが、コートに5人ずつ入り楽しく笑いながらプレーが出来ました。

そして、メインの常葉中学・高等学校新体操部のパフォーマンスは大変素晴らしく、子どもたちは新体操体験も楽しくやっていました。オープニングセレモニーの前に少し時間がありましたので、スリーアイズ、スカットボール、カローリングを体験しました。子どもも大人も気軽に楽しめるユースポーツだと思いました。

昨年と同様、多くの方に参加して頂きましたが、まだこのイベントの事を知らない市民が多いと思います。広報などで知ってもらい、来年も多くの方に参加してもらいたいと思います。

森下 勉



スポーツ&健康フェスタが今年で11回目を迎え、天候にも恵まれ多くの参加者が来場されました。今回、私の担当は目玉事業の常葉中学・高等学校新体操部のパフォーマンス中の撮影禁止をプラカードで掲示と写真を撮ろうとして見学者に注意喚起する役割で8名の係員が1階に6名、2階に2名で見回りをしました。パフォーマンスは3回行われ、その都度開始前に撮影禁止の放送をするのですが、演技途中で来場した方だと思われませんが写真を撮ろうとしている方が見受けられ、係が注意にあたっていました。私と村松敏雄委員が2階の担当で、1階で写真を撮ろうとする方がよく見え村松さんが1階の係に一生懸命手で合図をするがすぐに伝わらず、出来れば無線等があればと思います。後半のパフォーマンスは途中見学される方に撮影禁止が分かるよう会場入口付近でプラカードの掲示と注意のお願いをした結果、写真を撮る方も見受けられなく無事に終了することができ良かったです。

坂田 信吉



今年私は2回目の参加になります。昨年は島田工業の新体操会場担当でしたが、今回はスポーツ体験コーナーのスカットポールを担当し多くの来場者の方とふれあう事が出来ました。小さなお子様連れの親子から、私より年上の方まで幅広く参加して頂き、笑顔で楽しんでる様子を見ることができうれしく思いました。スタンプリリーもあつて待つ列ができるほど盛況で担当のやりがいも感じました。

スポーツと健康を考えたこのイベントで、ゲーム感覚で気軽に、無理せず、安全にできるスポーツがたくさんあることを知る機会となり、私自身刺激となりました。このイベントに協力する側として参加しましたが、一般参加者として是非参加したいイベントだと思います。

内藤康夫



スポーツ推進委員会の活動が広報ふじえだに 掲載されました！

藤枝市スポーツ推進委員会が保健衛生功労表彰を受賞 ☎スポーツ振興課 ☎643・3126



10月25日、静岡市内で開催された平成29年度静岡県健康福祉大会において、藤枝市スポーツ推進委員会が保健衛生功労表彰を受賞しました。
本表彰は、県民の健康づくりに積極的に推進している団体に贈られるもの。同委員会は、昭和33年の設立以降、スポーツ教室などを通して子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象にスポーツの普及活動を行い、市民の健康の向上に寄与していることが評価されての受賞となりました。
表彰状を受け取った加藤委員長は「これからもスポーツを通して、皆さんが心も体も健康になれるような活動を続けていきたい」と述べました。

↑ 平成29年12月5日号 (加藤委員長)



ふるさとへの想いをタスキに込めて

第18回しずおか市町対抗駅伝が12月2日に開催され、県庁本館前から草薙陸上競技場までの12区間を、選手たちが駆け抜けました。10位入賞を目指した藤枝市チームは、12位でフィニッシュ。惜しくも目標達成はならなかったものの、選手たちはふるさと藤枝への想いをタスキに込め、懸命な走りを見せてくれました。中村監督は選手たちに向け「いい走りを見せてくれた。来年は選手の入替わりもあるだろうが、今年よりさらにいい走りができるように頑張っていこう」とねぎらいの言葉を贈りました。

スポーツって楽しいな♪

12月9日、誰もが気軽に楽しめるスポーツ体験やさまざまな健康チェックなどができる「スポーツ&健康フェスタ」を、県武道館で開催しました。スポーツ体験コーナーでは、ボールをスティックで打って穴に入れる「スカットボール」や、ボールを投げたり転がしたりしながら9個のマス目でビンゴを狙う「スリーアイズ」などのニュースポーツの体験を行い、子どもからお年寄りまでが夢中になって楽しみました。親子で訪れた女の子は「スカットボールを初めてやったけど上手にできたよ。まだやっていないコーナーがあるから全部やりたい」と元気に話してくれました。

↑ 平成29年12月20日号 (内藤昌一委員)