

地域スポーツフェスタ 報告

* 岩国地域連絡協議会 *

地域スポーツフェスタ 岩国地域研修会

期日：平成 30 年 12 月 16 日（日）

場所：美和農林業者トレーニングセンター

岩国市と和木町の 7 クラブによるイベントが実施されました。今回は、美和町で活動している美和スポーツクラブが主管となり準備を進めました。当初は、美和町の自然いっぱいの中にある美和パークゴルフ場を活用し、パークゴルフを予定していましたが、雨天のため、「パター de ビンゴ」と「ノルディックウォーキング」の実施となりました。「パター de ビンゴ」とは、グラウンドゴルフのスティックとボール、数字の書かれたマットを使用し、得点を競うニュースポーツです。マス内に止まった時は、マスの数字が得点で、マスの周りの赤いゾーンは-5点、それ以外は0点となり、ビンゴの数によって自チームの合計得点が2倍や3倍になります。力の加減が難しかったり、右や左にそれたりとマス内にボールを止めることも容易ではなく、ビンゴにはなかなかなりません。ビンゴを狙ったり、相手のボールを弾き除けたり、場面場面でチームごとに作戦を練り、たくさんの笑い声や歓声が溢れており、とても楽しい交流イベントとなりました。



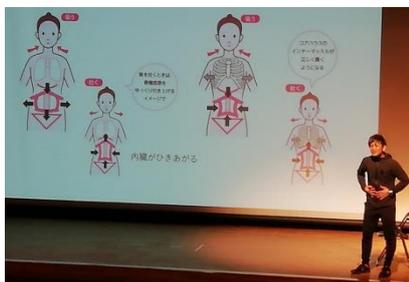
* 柳井地域連絡協議会 *

花岡正敬氏 講演会

期日：平成 31 年 1 月 27 日（日）

場所：アクティブやない

柳井地域連絡協議会は、柳井市・田布施町・平生町・周防大島町・上関町の 6 クラブが所属しています。今回は柳井市の SA スポーツクラブが主管となり、花岡正敬氏の講演会を開催しました。花岡氏は、柔道整復師や理学療法士、(公財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーなど多くの資格を有し、2006 年からはパラリンピック日本代表トレーナーとして選手をサポート、数々のテレビにも出演されているなど、



たいへんご活躍をされています。今回は、『姿勢が変わると人生が変わる!』というテーマで講演と実技を交え、お話をさせていただきました。まず、受付時に渡されたチェック表(21項目)の結果に基づいて話をされました。チェックが多い項目で、A 反り腰姿勢タイプ・B 自猫背姿勢タイプ・C 左右歪み姿勢タイプに分けられ、自分のタイプがわかることでした。それぞれの姿勢タイプにおける改善エクササイズやストレッチの方法が紹介され、皆で実践しました。参加者からは、「とてもわかりやすい内容で、実技もあり良かった」などの声があり、満足されている様子でした。

あてはまるものはありますか？

- [A]**
- 食事の後、お腹がぼっこり出してしまう
 - 腰から骨盤のあたりがときどきだるくなる
 - 骨盤の幅(お尻の幅)は広くて気になる
 - ジーンズを選ぶときウエストで選ぶとお尻が入らない
 - 脚が冷え、浮腫みやすい
 - 内腿とお尻が垂れている
 - 腹筋が苦手、もしくはできない
- [B]**
- 日常的に呼吸が浅い
 - フェイスラインがたるんでいる(二重アゴ)
 - 首や背中がこりやすい
 - お腹が全体的に前に出ている(太鼓腹)
 - 歩くとき、歩幅が狭いと思う
 - 手がしびれる、手が冷える
 - 1日の多くがデスクワークである
- [C]**
- スカートやパンツのベルトが、左右どちらか一方へまわってしまう
 - 気がつくといつも脚を組んでしまう
 - どちらか片方にカバンをかけるクセがある
 - ウエストのくびれが右と左で違うと思う
 - 長い距離を歩くと必ずどちらか片方の脚がだるくなる
 - 靴のかかとのすり減り方が左右で違う
 - 顔の左右のバランスの違い(ゆがみ)が気になる

わくわく(輪く和く)通信

山口県生涯スポーツ推進センターだより



Vol.26

2019年

2月

平成30年度 第2回 創設・育成研修会

期日：2月1日（金）

場所：山口市 カリエンテ山口

第2回創設・育成研修会として、「スロージョギング ベーシック資格認定講座」を実施いたしました。6月に実施した第1回創設・育成研修会で、スロージョギング体験会を行い、参加者から好評であり、また、資格取得に興味のある人が多かったため、この度認定講座を実施することとなりました。当日は、クラブの行事等と重なったこともあり、11名の参加者で、午前は理論、午後は実技を学び、その後認定試験が行われました。



今回は、ベーシック資格の認定講座でしたが、「アドバンス」というさらに上の資格があり、参加者の中には、それ

を目指すと話されている人もおられました。学んだことを活かして、それぞれのクラブでの普及やご自身の健康のためにも継続して実践していただけるものと思います。

基本の動き

- *フォアフット着地を意識
- *背筋をまっすぐ伸ばす
- *あごを上げて目線は遠くに
- *地面を強く蹴らない
- *走るときの呼吸は自然に
- *肩の力は抜き、腕ふりは自然にまかせる
- *必要以上に跳び上がらない
- *歩幅は小さく、ピッチを意識

平成30年度 地域スポーツ

女性指導者・リーダー研修会

山口県内のキッズ・ジュニア期のスポーツにかかわる女性指導者およびリーダー（中学生以上20歳未満）が集い、子どものためにできることを学んだり、話し合ったりする交流の場として、第3回目となる「スポーツの絆 WOMAN 和ークル」を平成30年12月22日（土）、カリエンテ山口で開催しました。県内から、32名の参加者で、「遊びで心も育てる」をテーマに、講話や実技、ワークショップなどで、楽しく研修できました。



順天堂大学主催の「女性コーチアカデミー」に参加された松原真奈美さんからの報告では、「男性社会を変えていくためには、女性が『できません』ではなく、『考えさせてください』という発想が大切であること」、「スポーツをしている女子の成長をどのように支えるか」など、写真とともに紹介されました。

Adventure Design 代表の難波克己さんからは、スポーツ指導者の在り方をテーマに、「スポーツが人を育てるのではなく、人が人を育てるのだ」ということを中心に講義されました。午後からの実技指導では、体を動かしながら、心もしっかり動けたとの感想が寄せられました。

総合型地域スポーツクラブ 訪問日記

クラブ名	訪問日	訪問者
コミュニティクラブ東亜	平成 31 年 1 月 30 日 (水)	岡村 睦美
<p>今回は、スポーツ指導者等派遣事業を活用して実施されたコミュニティクラブ東亜主催の『卓球をエンジョイしよう!! 教室』に伺いました。講師に石川佳純氏のお父様の公久氏を迎え、56名が参加していました。</p> <p>ラケットの持ち方、フォア・バック・ツッツキ・サーブの打ち方の指導や上達する練習方法などが紹介され、約2時間とても楽しく学んでいました。石川氏の指導はとてもわかりやすく、初心者の方も少し練習すると上達しているのがわかりました。また、冗談やおもしろいトークもありながらの指導で笑いもあふれている教室でした。石川氏のサーブを返してみよう! ということで参加者全員が挑戦したり、石川氏からプレゼントが用意されじゃんけん大会が行われたりと終始楽しい教室で、参加者はとても満足している様子でした。</p>		



スポーツ指導者等派遣事業の報告

専門的な指導が必要とされる水泳、ヨガ、ダンス等の教室を開催したり、トップレベルの指導者を招いて複数クラブの協働開催によるイベントを行ったりと、各クラブが地域のニーズに合わせた教室等を開催するため、25クラブが本事業を活用しました。

■実施種目・内容

卓球・野球・バレーボール・アーチェリー・バドミントン
水泳・幼児体操教室・ボウリング・ヨガ・健康体操・3B体操
フォークダンス・コーラス・フラダンス・講演会 など

■事業の効果

- ・クラブ活動のPR や新規会員の獲得につながった
- ・市内のクラブだけでなく、県内のクラブ同士で交流ができ、親交が深まった
- ・トップアスリートを招聘し、とても有意義な教室を実施することができた
- ・運動能力の向上だけでなく、下の年齢や新しく教室へ参加した子の先頭に立ちリーダーシップをとったり、すぐに友達になったりとコミュニケーション能力の向上にもつながったと感じた





人がつながる 人でつながる 人がつくる

総合型地域スポーツクラブが量より質の転換を求められています。地域に根ざしたクラブの経営や活動を支えるのは人… このコーナーでは、スポーツコンシェルジュがインタビューをして、人を紹介していきます。

出会いちょうクラブ 会長 岩間 英昭 氏

設立11年目を迎える山陽小野田市「出会いちょうクラブ」の会長である岩間英昭氏にお話を伺いました。このクラブは、地域の体育振興会と役割をうまく分担しながら活動しています。

クラブにかかわったきっかけは？

仕事の関係で県内外を転動していたのですが、退職をきっかけに体育振興会の一員としてかかわるようになりました。折しも、小野田市との合併で、行政からの財政支援がなくなるということで、2年間の創設支援を受けたクラブが立ち上がりました。仕事のノウハウを活かして、会計処理は難なくできましたが、文書を作ることは苦労しましたね。

岩間会長さんにとってスポーツとは

子どもの頃は、父親から運動を止められていました。ですから、中学校でも高校でも、部活動には所属していませんでした。スポーツをすると疲れ過ぎて寝てしまうからというのが父親の理屈でしたが、元来、体を動かすことが好きだったので、高校時代は、試合に出る人数が足りないと誘われて、様々な部活に参加しました。言わば、遊びながらスポーツをしていた青春時代でした。でも、そのことが、今に生きているように思えます。現在は、ソフトバレーやカローリングなどをやっていますが、10年間やめていたゴルフを復活させたいと密かに考えています。

モットーや大切にしていることは？

何事も基本が大切ということです。子どもたちにカローリングを指導するにしても、やはり基本をしっかりと教えたいと思っています。その後は、本人の感性がスキルを向上させていくのではないのでしょうか？

体育振興会のメンバーには、このクラブの後継者となる人材がいるそうです。地域との連携がスムーズに行っている「出会いちょうクラブ」ならではと思わずにいられませんでした。



いがみクラブ 会長 横田 健 氏 クラブマネジャー 廣田 隆男 氏

平成24年3月に設立し、もうすぐ8年目を迎えるいがみ倶楽部の会長である横田氏とクラブマネジャーの廣田氏にお話を伺いました。このクラブは、旧伊上小学校を拠点に活動しています。

設立のきっかけは？

平成22年4月に伊上小学校が閉校となりました。閉校となった学校の校舎やグラウンドの活用や利用を促進するにはどのような形が良いか検討委員会で話し合いを重ねていました。その頃、長門市にも2つ目の総合型クラブをという話が出ており、小学校が閉校となる伊上地区で設立を考えようということとなり、当時の県の担当やアドバイザーさんなどが説明に何度も来られました。閉校の活用方法として、いくつかの案がありましたが、最終的には総合型クラブが一番良いのではないかとこの考えとなり、設立を目指すこととなりました。

設立して良かったことは？

クラブが実施している教室やイベントをとおして、子どもから高齢者までが交流できる場・人が集まる場となっていることです。高齢者、とくに独居の方にとって教室へ参加することが楽しみとなっているようで、たいへん嬉しく思います。また、県体協の助成金である「スポーツ指導者等派遣事業」を平成28年度から活用し健康体操を実施し、参加者も少しずつ増えています。伊上地区にも根付いてきたと感じおり、教室を続けてきてよかったと感じています。

今後は？

人口600人をきる小さな地域で、地域に根差した活動をしています。昨年の12月に「伊上地区町づくり協議会」が設立されました。これからは総合型クラブだけではなく、伊上地区の他団体とも一緒にいろいろな行事をすることが増えていくと思います。また、クラブ単体よりも町づくり協議会からも発信することで、クラブや行事等の周知が広くできるのではないかと思います。町づくり協議会は設立されたばかりなので、これから伊上や周辺の地域がどのように変わっていくか楽しみです。



【生涯スポーツ推進センター問い合わせ先】

中央生涯スポーツ推進センター(山口県体育協会) TEL 083-933-4697
FAX 083-933-4699