

# おいそ 体指だより 体育指導委員

大磯町体育指導委員協議会  
平成 21 年 5 月 1 日発行 No.5

## -スポーツで健康づくり-

### 平成21年度 主な事業

- 6月 ニュースポーツ体験会《ユニカール》
- 10月 OISO チャレンジフェスティバル 2009
- 10月 第19回ファミリーグラウンドゴルフ大会
- 11月 2009 湘南国際マラソン
- 11月 ニュースポーツ体験会《ユニカール》
- 1月 第56回大磯一周駅伝大会
- 2月 「かながわ駅伝」競争大会

開催日未定 三町(二宮町・中井町・大磯町)交流会

◇ニュースポーツ体験会 詳細は広報で

### ごあいさつ

大磯町体育指導委員協議会

会長 安藤 憲和



この度、会長に選出されました安藤です。

体育指導委員(体指)は、主催事業として毎年十月にファミリーグラウンドゴルフ大会を開催している他、今注目のニュースポーツ・ユニカールの普及を目指して活動しています。今後は新しい手法も取り入れて、皆さんの「健康づくり」のお手伝いができればと思っています。

### ニュースポーツ ユニカール を体験

二月二十八日(土)、国府小学校体育館でユニカールの体験会が開かれ、ちびっ子から大人まで四十二名が参加しました。準備体操の後、体育指導委員からルールの説明と実技指導、後半は子どもと大人の二クラスに分かれ、トーナメント方式で優勝を目指し、熱戦が繰り広げられました。

アンケートでは、おもしろかった、これからもぜひやってみたい、安全で誰でも楽しめるスポーツなので広めて欲しい、などの意見が寄せられました。



体験会でのひとこま

### 神奈川県

#### 体育指導委員大会に参加して

二月一日(日)、平成二十年度神奈川県体育指導委員大会が、綾瀬市文化会館で開催されました。

マーチングバンドや和太鼓のアトラクションの後、功労者表彰と感謝状の贈呈式が行われ、その後、《高嶋ひでたけのおはよう! 中年探偵団》のパーソナリティーで有名な高島秀武氏の基調講演。演題は「スポーツ指導者の話術」、とても分かりやすく、楽しい話でした。

中央が高島秀武氏

私たちと一緒に活動しませんか!!!

詳細については、お問い合わせ下さい。

体指の

ホームページを開設しました

<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

□お問い合わせは

体指だより

活動報告

大磯町体育指導委員協議会事務局(大磯町スポーツ健康課内)

☎61-4100 内線324

# 新緑の季節です!

ポカポカ陽気に誘われて、「ウォーキング」を始めてみませんか…

## ウォーキング

歩くことは、人間の最も基本的な動作です。そして、いつでも、どこでも気軽にできて運動効果が高いのが「ウォーキング」です。

### 歩き方のポイント

- ☆胸を張った良い姿勢(かかと、膝、腰、肩を通るラインが直線になる)で、やや広い歩幅で歩きます。
- ☆腕の振り、肩の力を抜き、肘を軽く曲げ、肩甲骨が滑らかに移動する感じでやや大きく振ります。
- ☆みぞおちから下が脚になるようなイメージで動かします。
- ☆かかとから着地し、足裏全体に体重をのせ、母趾球でキックします。
- ☆少し汗ばむような、それでもパートナーと楽しく話せるようなペースを保ちます。



### ウォーキングを始める時のワンポイントアドバイス

- ☆自分にあったウォーキングシューズを選んでください。
- ☆気候に合った服装で行いましょう。日差しの強いときは、帽子をかぶりましょう。
- ☆水分の補給は、少しずつ何回も行いましょう。汗を多くかくときは、塩分の補給も必要です。市販のスポーツドリンクを薄めて飲むと良いでしょう。