

おあいそスポ推だより No. 25

私たちスポーツ推進委員は、『スポーツで、楽しく語ろう!』をモットーに活動しています。



このたびの新型コロナウイルス感染症により、健康や生活に影響を受けられている皆さま方に、心よりお見舞い申し上げます。

こんにちは。大磯町スポーツ推進委員協議会会長の村上健と申します。

今年度は新型コロナウイルス感染症が全世界に広がり、国内においても政府からの緊急事態宣言が発出され、外出の自粛や休校など日常生活が大きく変わった1年となりました。

そのような中、町民の皆さまにおかれましてはスポーツへのご理解いただき大変感謝いたします。

口を開けば毎度コロナと辟易しますが、私達も経験したことの無い事態の中で、楽しみにしていたイベントも中止が続いております。人が大人数集まることができない中で、この事態を乗り越えた先に見えるイベント等の準備をするなど我慢の年となりました。これからも皆さまにご理解とご協力をお願いするとともに、本会の総意として力を合わせて頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

春とともに皆さまの上にも幸せが訪れますようお祈り申し上げます。

大磯町スポーツ推進委員協議会は現在 21 人で活動しています。私たちは町民の誰もが気軽にスポーツを楽しめる環境づくりを進めるために、地域において連絡調整を行うコーディネーターの役割を担っています。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため、なかなか自由に外に出ることもできなかったと思います。スポーツ推進委員も企画していた全ての事業が中止となりました。令和3年度は、「ユニカール大会」「スノーケリングレッスン&着衣泳」「親子ボール運動教室」「ウォーキング大会」といった、身体を動かすきっかけとなるような事業を予定しておりますので、感染症防止対策等を考慮し、準備を進めていきます。皆さまの参加をお待ちしております。



スポーツ推進委員の活動を紹介します

ユニカール大会



今年度のスポ推のユニカール関連事業は全てコロナの影響で中止を余儀なくされました。来年度におきましては、今年度の分まで取り戻すべく行いたいと思います。主催事業としては、大磯町のユニカール大会の開催を行いたく思います。

また、指導者派遣の事業として、郵便局のユニカール大会、子ども会ユニカール体験指導、自治体ユニカール体験指導、老人会ユニカール指導、放課後ユニカール指導、ステパ/学園ユニカール体験指導等を協賛、協力、後援、指導員の派遣等を行っていく予定です。その他、ユニカール普及指導員講習会等を行う予定であります。



放課後ユニカール指導、ステパ/学園ユニカール体験指導等を協賛、協力、後援、指導員の派遣等を行っていく予定です。その他、ユニカール普及指導員講習会等を行う予定であります。

ウォーキング大会

誰でも簡単に始めることができるウォーキング。ウォーキング大会では、「谷戸川さわやか7kmコース」と「鷹取山チャレンジ10kmコース」の2コースから自分にあったコースを選ぶことができます。出発前には



正しい歩き方や筋肉の使い方の講習を行いますので、長く歩くことに自信がない方でも気軽に参加することができます。老若男女ウォーキングを通して、健康増進や生活習慣病の予防を図りましょう。また途中2コース合流して、みかん狩りを行います。お昼には美味しい豚汁やみかんを食べながら、仲間たちと楽しく話をするのも魅力のひとつです。



大磯一周駅伝大会・大磯小学生駅伝大会

毎年お正月になると、駅伝大会が白熱し、箱根駅伝やニューイヤースタート駅伝などをみて一喜一憂する人も多いのではないのでしょうか？大磯町でも1月の第3日曜日に町内一周駅伝大会が開催されています。第66回大会では、30チームが大磯町内一周(総距離21.2km)を6人の選手でタスキをつなぎました。また、大磯一周駅伝大会後には、大磯小学生駅伝大会が開催されています。第7回大会では、14チームが大磯運動公園内の周回コース(総距離3.8m)を4人の選手が走り抜けました。

毎年、数々のドラマが生まれるこの駅伝大会にも要注目です！



スノーケリングレッスン&着衣泳



夏は海や川、山などアウトドアでのレジャーを楽しむことが多くなるといえます。自然と触れ合うレジャーは楽しい半面で、自然ならではの怖さがあります。そのひとつが水難事故です。警視庁が発表している統計では、毎年約500件の水難事故が発生しています。水難事故は命にかかわる重大な事故になりやすく、注意することが必要です。

「スノーケリングレッスン&着衣泳」では、そんなもしもの時のために備えて、命を守るための知識を学ぶことができます。

皆さんはもし水難事故にあってしまったらどうしますか？手をあげて「助けて」と救助を求めてしまう人が多いと思います。しかし、手をあげてしまうと体全体が水中に沈んでしまいます。ではどうしたらいいのか、合言葉は「浮いて待て」です。言葉のとおり、身体を水面に浮かせて、救助されるのを待つということが大切です。背浮きの状態を保つことで、長時間の呼吸を保つことができます。こういった知識を実践を踏まえながら、優しく丁寧にレクチャーします。

安心して安全にレジャーを楽しむためにも、参加してみませんか？



親子ボール運動教室



親子ボール運動教室は、親子でペアになって参加する教室です。コミュニケーションをとりながら行う楽しいボール遊びや参加者全員でミニゲームを行うなど、内容は盛りだくさんです。特に子どもvsお父さん、お母さんのミニゲームは毎年白熱しています。

参加した子どもたちの、普段は忙しいお父さん、お母さんと一緒に思いっきり体を動かすことができ、嬉しそうな笑顔がたくさん見られたのが印象的でした。お仕事や家事などを頑張っているお父さん、お母さんにとっても運動不足解消のいい機会になっています。

また、この教室の一番の目玉は「湘南ベルマーレ」が協力ということ。当日は湘南ベルマーレの先生が優しく教えてくれます。

紅白対抗玉入れ



毎年10月に行われている大磯チャレンジフェスタ。その中の目玉競技といわれる紅白対抗玉入れもスポーツ推進委員が企画している事業の一つです。

皆さんも運動会などで一度は玉入れを経験したことがあると思いますが、この玉入れはとて難しい！！一般的な玉入れの竿の長さは、約1.8m~3m、公式競技の玉入れでも高さは約4mです。

しかし、この玉入れの竿の長さは国の重要無形民俗文化財の左義長とあわせて約10mもあります。10mってどのくらい？たとえばバスの全長、3階建ての建物の高さ、テニスコートの横幅、..大人でもなかなか届かない高さで、参加者の皆さんは毎年苦戦しています。誰でも参加できますのでぜひ挑戦してみませんか。



新任委員の紹介



名前：平田 由香

得意種目：陸上競技



名前：後藤 恵一

得意種目：スポーツカイト

受賞おめでとうございます

10年以上にわたりスポーツ推進委員として地域における体育・スポーツの振興に貢献したとして、曾我部委員が令和2年度神奈川県スポーツ推進委員連合表彰を受賞されました。おめでとうございます！

本部		事業部			
会長	村上 健	部長 岩村 孝二			
副会長	加藤 勝義	ユニカール部会	安全対策講習部会	親子ボール部会	ウォーキング部会
	草山 和彦	◎山本 秀司	◎加藤 桂子	◎渋谷 剛	◎坂井 幸三
会計	河合 和枝	内田 敬久	曾我 由紀夫	曾我部 耕	織戸 明
監事	加藤 桂子	河合 和枝	山本 洋一	伴 紀子	齋藤 薫
	曾我 由紀夫	二挺木 優子	久納 陽介	◎は部会長です。	
		浜田 大雅	平田 由香	委員の詳しい紹介はホームページをご覧ください。	
		後藤 恵一			
		広報部			
		◎齋藤 薫	山本 秀司	河合 和枝	

組織図

1週間チャレンジ!

座いながらできる簡単な運動やストレッチを紹介します

スタート

1日目

グーパー運動

両腕を前に出し、グーパーグーパーを30回繰り返します。指の関節可動域や握力の保持につながります。

2日目

背筋伸ばし

両手を組んでゆっくりと上にあげ、背中や肩甲骨など全身を伸ばします。3回繰り返しましょう。

3日目

膝のばし

座ったまま膝を伸ばした状態を15秒キープします。太ももの前の筋肉を鍛えることができます。

4日目

足踏み運動

ゆっくり→速く→ゆっくりと強弱をつけながら行います。慣れてきたら腕振りも加えます。有酸素運動になります。

5日目

口の体操

口を大きく開けて「パ」「タ」「カ」「ラ」と各発音8回を2セット繰り返します。飲み込む力の低下を防ぎます。

6日目

腰ひねり

痛みが出ない範囲で腰を左右にひねります。体幹の強化につながります。

7日目

肩ストレッチ

左右の肩に手を置きます。肩甲骨を意識しながら前向き10回、後ろ向き10回行います。

お疲れ様でした。

毎日少しずつ

運動やストレッチをして、

心も体も健康に

なりましょう!

ゴール

