

# おいそスポ推 だよりNo.26

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。

町民の皆様こんにちは。

昨年はスポーツ振興において、格別のご愛顧賜りスポーツ推進委員一同、心よりお礼申し上げます。

しかしながら、未だに世界的な流行の病により残念ながら昨年は町として開催予定だった、全てのイベントを中止又は延期にすることとなりました。そんな中ですが、今年は疫病退散の願いも込め、大きなイベントが2つあります。秋に行う「大磯チャレンジフェスタ」、続けて、11月に行うスポーツ庁、神奈川県主催の「ねんりんピック」があります。この大会は60歳以上の参加者による大会ですが、応援や大会運営には地域の協力や多世代のチカラが必要不可欠になります。感染状況にもよりますが、開催予定です。また、他にも皆様からの人気が高い催しもいろいろと開催予定です。詳しくは本文並びに広報をご覧ください。

今年も皆様の期待にお応えし、より一層努めて参ります。今後とも変わらぬご指導ご鞭撻の程お願い申し上げます。



大磯町スポーツ推進委員協議会会長

村上 健

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法に基づき、町からの委嘱を受けてスポーツの普及を目的に活動しています。スポーツの実技指導やその他スポーツの助言を行うほか、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、地域において連絡調整を行うコーディネーターとしての役割を担っています。

現在は20名で活動していますが、令和3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、主催事業は中止となりましたが、来年度の開催に向けて準備を進めています。令和4年度は「ユニカール大会」「安全対策講習～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」などの事業開催を予定しています。



## スポ推の紹介

本部	
会長	村上 健
副会長	加藤 勝義
	草山 和彦
会計	河合 和枝
監事	加藤 桂子
	織戸 明

事業部			
部長 岩村 孝二			
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
◎山本 秀司	◎加藤 桂子	◎渋谷 剛	◎坂井 幸三
内田 敬久	山本 洋一	曾我部 耕	織戸 明
河合 和枝	久納 陽介	伴 紀子	齋藤 薫
二挺木 優子	平田 由香		
浜田 大雅			
後藤 恵一			

広報部		
◎齋藤 薫	河合 和枝	平田 由香

## ユニカール普及指導員資格を取得しました

令和3年度にスポーツ推進委員2名がユニカール普及指導員の資格を取得しました。

町では大磯小学校、国府小学校、生涯学習館にそれぞれ2セットずつユニカールを所有しています。用具の貸出や指導員の派遣も行っていますので、スポーツ健康課まで気軽にご連絡ください。

～ユニカールのルールをご紹介します～

- ①1チーム3人、2チーム6人で試合を行います。
- ②先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以降は前回に得点をあげたチームから始めます。前회가同点であった場合は、順序は変わりません。
- ③両チームのプレイヤーは交互にストーンを投げ、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり、味方チームのストーンを援護したりして最終的に味方チームのストーンを相手チームのストーンよりもセンターサークルに近づけることを競います。

## 令和4年度スポーツ推進委員行事予定

月	行事名
4月	総会および委嘱式
7月	安全対策講習～スノーケリングレッスン&着衣泳～
10月	大磯チャレンジフェスタ
11月	ユニカール大会 ウォーキング大会 ねんりんピック2022
12月	親子ボール教室
1月	大磯一周駅伝大会、小学生駅伝大会

※日程は変更になる場合があります。詳しくは、町広報誌等でご確認ください。

## スポ推すごろく

毎年11月頃に開催しています。谷戸川さわやか7kmコースと鷹取山10kmコースを選べるので、自分のペースでウォーキングできます。

### ニュースポーツに挑戦！ ～ユニカール～

床上のカーリングといわれるユニカール。ルールはカーリングとほぼ同じ。ストーンをマットの上で滑らせ、サークル内に残ったストーンの数競うスポーツ。町では月3回ユニカール教室を開催しているよ

「ウォーキング大会」に参加。お昼に美味しい豚汁とみかんを食べてお腹いっぱい。1回休み。

### 問題3

大磯町で一番高い山はどっち？  
①高麗山 ②鷹取山  
正解したら2マス進む

「親子ボール運動教室」に参加。親子で一緒にミニゲームを楽しむ。

## ゴール

「大磯一周駅伝大会」「大磯小学生駅伝大会」に参加。沿道からの応援を力にゴールまでタスキをつなぐ。

毎年1月の第3日曜日に開催しています。一周駅伝は総距離21.2km、小学生駅伝は総距離3.8kmを駆け抜けます。

### 問題2

紅白玉入れの竿の高さは何m？  
①3m ②5m ③10m  
間違えたらふりだしに戻る

ヒント！  
左義長の高さと同じだよ

毎年12月頃に開催しています。当日は湘南ベルマーレの講師を迎え、親子でペアになり体を動かします。運動不足解消のきっかけにもお勧めです。

健康のためにジョギングを始める。1マス進む。

### ニュースポーツに挑戦！ ～インディアカ～

バドミントンとバレーを合体させたようなドイツ発祥でバドミントンの羽にクッションがついたようなインディアカボールを打ち合うスポーツ。町で用具の貸出をしているよ

### 問題1

水難事故にあったときにあなたがとるべき行動は？  
①ぼたぼたと手を挙げて助けを求める  
②身体を水面に浮かせて、救助されるのを待つ  
間違えたらふりだしに戻る

毎年7月頃に開催しています。夏は海や川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思います。安心して安全にレジャーを楽しむために、実践を踏まえながらレクチャーします。

「安全対策講習～スノーケリングレッスン&着衣泳～」に参加。水難事故に備えて、命を守るための知識を学ぶ。

「ユニカール大会」に参加。力を合わせ見事優勝！！2マス進む。

毎年10月頃に開催しています。子どもから大人まで誰でも楽しく参加できます。

しっかり手を洗って感染症を予防。1マス進む。

## スタート

# 運動不足を解消しよう Q&A

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、三密をさけた生活様式、オンライン授業の導入等で体を動かす機会が減ってしまっています。With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防しましょう。スポーツ庁がガイドラインを公表しています



Q1

テレワークで一日中座りっぱなし。座りすぎて腰痛と肩こりが辛いよ。

A1

座りすぎは心と体に悪影響です。1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高いといわれています。無理せず少しずつ体を動かす機会を増やすために、こまめに立ち上がる、階段を使うなど日常生活で動くことを意識しましょう。ストレッチングやウォーキングなども始められるといいですね。



Q2

子どもを外で遊ばせたいけど、感染も心配。最近子どもがイライラして怒りっぽくなって元気がなく心配なんだ。

A2

コロナ禍でなかなか外に出れずストレスが溜まっているのかもしれない。大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと身体の健康に悪影響を及ぼします。一緒に買い物や掃除、草むしりなどをして体を動かしてみてもどうでしょうか。WHOでは子どもは毎日60分以上の中強度の身体活動を行うことを推奨しています。久々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性があるので準備体操を忘れないようにしましょう。



Q3

以前より外出することが減り、他の人との交流が減ってしまった。このままでいいのかな。

A3

感染予防対策をしっかりしたうえでサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7,000歩、女性6,000歩です。散歩や健康体操、片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレなど少しずつ体を動かしてみましょう。



## 自分の身体をセルフチェック

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック方法と改善ストレッチング方法を紹介します。スポーツ庁では動画等も公開しています。

### 【肩甲骨の動きチェック】

- ①親指と人差し指で反対側の耳たぶをつかむ
  - ②耳たぶをつかんだまま、肘を顔の前から顔の後ろに回し、顔の前まで戻す
- 肘が回らなかつたり頭が動いてしまう場合は肩甲骨の可動性が十分ではない可能性があります

### 【肩甲骨のストレッチング】

- ①壁から拳一つ分前に立つ
- ②壁に背中全体をつけて、両肘は肩の高さで90°ほど曲げて肘と手首が壁につくようにする
- ③手の位置がずれないように注意しながら、肘、手、背中が壁から離れない範囲で最大限腰を降ろす

### 【足首の柔らかさチェック】

- ①壁の前で拳一つ分のところに片足の足のつま先を置く
- ②そのまま踵が浮かないように膝が壁につくか確認
- ③左右の足を入れ替えて行う

### 【足首のストレッチング】

- ①壁から3～4足離れて両手を壁につける
- ②片方の脚を後ろに伸ばし、同時に地面についている足裏を離さずに、膝をできるだけ曲げる
- ③手でしっかりと壁を押しながら、曲げた膝を伸ばしつつ、反対側の膝を壁にできるだけ近づける

最寄りのスポーツ推進委員に  
相談してみてください。

大磯町スポーツ推進委員協議会  
令和4年2月25日発行

Oiso  
community  
sports  
conference