

特集

ニュースポーツを 楽しみませんか!



小坂 今朝和さん(赤水)

昭和55年から体育指導員として活躍。昨年、会長に就任。

体育指導員会長の小坂です。私達体育指導員は阿蘇市から委嘱された非常勤職員として各種スポーツの企画・運営・指導助言・大会の協力等を行っています。現在、男性36名・女性10名、合計46名の体育指導員がいますが、より効率的にと①運営②広報③研修④総合型スポーツクラブ普及の4つの専門部を設けて活動しています。体育指導員は種目の強化が目的ではなく、より多くの人がスポーツの底辺拡大につとめています。以前のレクリエーション・スポーツといえはソフトボールが主流でしたが、近年ではミニバレーを紹介(必ず3回で相手コートにボールを返す・同じ人が二度ボールに触れてはならない・アタックなしのルール)することにより、老若男女が同じコートで楽しく対戦することができるようになりました。いろいろな職場・団体で取り入れられています。その他若い人を中心にソフトバレーが普及(4人制バレーでチームが組みやすい)し、現在ではリーグ戦等も行われております。

中でも、瞬く間に普及定着したものにグラウンドゴルフがあります。阿蘇では、いこいの村の広場で初めて紹介し、軽い運動量で個人戦・団体戦も行えることが好評で、高齢者を中心に拡がりました。毎日楽しみに練習に出かけられる方々の姿を見ると水の輪のように拡がるスポーツもあるものだと感じました。私が今でも続けているものにストレッツチがあります。いろんなスポーツの始めと終わりに取り入れ、筋肉を伸ばすことによりケガの防止と運動の効果も上がるということで、今では当然のことのように受け入れられています。これは20年ほど前、「体力づくり全国大会」が三重県であり、その時実技研修で当時まだ珍しかったストレッツチを学び、持ち帰りスポーツの前後に取り入れるようにしました。以前は一応の準備運動はやっていたにも関わらず、競技開始直後のケガがありました。ストレッツチを取り入れたことにより、その後ケガはほとんど起こっていません。ストレッツチがいかに大事なものであるかがわかります。このように私達は誰もがどこでも身近にスポーツに取り組めるように郡・県・九州全国等各種研修会に参加し、その時体験したニュースポーツを持ち帰り皆様に紹介しています。今後少子高齢化は進みますが、やりたいスポーツが誰でも参加で

ニュースポーツで市民交流



阿蘇市民スポーツレクリエーション大会が3月19日、一の宮運動公園で開催されました。大会は、市民の親睦・交流とニュースポーツの普及を目的とし、今回はターゲットバードゴルフ競技とペタンク競技の2種目を行いました。参加者は、体育指導委員から競技講習を聞いた後、早速プレー。「やり方も簡単だし、とてもおもしろかった」と大変好評でした。次回も是非ご参加ください。競技の結果は以下のとおりです。

○ターゲットバードゴルフ競技の部○

男子 1位 山部 勇 2位 井田 良作 3位 那須 一芳、栗林 司人
女子 1位 稲美 チズ子 2位 嶋田 とよ子 3位 波多野 サワ
ホールインワン賞 松田 美奈子、山部 勇、井田 良作

○ペタンクの部○

1位 山部チーム
2位 りえちゃんチーム
3位 ももちゃんチーム

阿蘇市体育指導員を紹介します！

氏名	地区	氏名	地区
小坂 今朝和	阿蘇西	江藤 哲也	古城
幸 千明	阿蘇西	岩下 美千代	古城
杉田 勉	阿蘇西	巖木 千里	坂梨
岩下 勇人	内牧	市原 武徳	坂梨
大塚 幸矢	内牧	古閑 隆一	坂梨
横田 利津子	内牧	宮本 規伊子	中通
園田 浩文	内牧	宮本 陽一	中通
草尾 利光	尾ヶ石	石田 義則	中通
本田 義男	尾ヶ石	高橋 幸也	西塩塚
立石 成志	乙姫	吉田 満範	西塩塚
藤本 浩二	乙姫	井 重徳	東区
家入 修一	碧水	塚本 研二	東区
鶴林 好美	碧水	村上 栄子	分区
森 繁博	碧水	渡辺 修一	分区
江藤 誠一	碧水	森本 康	分区
宮崎 俊史	役犬原	大塚 晃	町北
渡辺 興輔	役犬原	船場 光二	町北
笹原 利美	山田	岩下 道幸	坂の上
大和 卓也	山田	首藤 洋子	笹倉
荒木 高雄	山田	井 勝喜	笹倉
山本 光夫	古神	岩下 寅雄	中江
藤木 文夫	古神	市原 春美	波野
倉岡 誠喜	古城	山口 源二	遊雀

～ニュースポーツのやり方をお教えします～

地域やグループで、ニュースポーツを企画している方がやり方わからないという方には、体育指導員が指導に伺います。道具の貸し出しも行っていますので、お気軽にお問い合わせください。



●問い合わせ先：教育委員会生涯学習課
TEL.22-3214

ニュースポーツの種類
ソフトバレー・ミニバレー
グランドゴルフ
ターゲットバードゴルフ
ペタンクなど

今年度も体育指導員が主となり開催する、阿蘇市民スポーツ大会(10月)、阿蘇市民地域対抗駅伝大会(12月)、阿蘇市スポレクフェア(3月)に多くの参加をいただきますよう、よろしくお願ひ致します。

↑
きるような総合型スポーツクラブの立ち上げにも現在取り組んでいます。より健康に過ごせよう生涯現役でいるためにも生活の中にスポーツを取り入れてください。必ず自分にあったスポーツに出会おうと思います。

ホット通信～



スーパー元気人を育む活動

賀田地区(乙姫)の老人会は自主的に健康づくりに取り組んでいます！



4月22日、乙姫の賀田公民館に近づく、何か楽しい声が聞こえてきます。中をのぞいてみると、お年よりたちが、寝転がり足を上げて体操をしています。黒板に書かれた今日のスケジュールを見ると、「転倒を予防する体操、ストレッチ、脳いきき体操、計算問題、指運動、早口言葉、炭坑節踊り」などびっしり。

ここ賀田地区の老人会では、会長の山根康英さんが転倒予防体操の講習でマスターしたトレーニングを会の皆さんにおしえてくださっています。その内容は、より楽しく、より仲良く、より末永くやれるメニューで、

参加している方々の表情はまさに青春そのもの。そのことを最も証明してくれたのが、川島タキエさんです。

川島さんは99歳。昨年からかさずこの行事に参加して、皆さんと同じメニューをこなしています。そのおかげで転倒もなく、また友だちとのふれあいで明るく毎日を過ごしておられます。4月の会では、川島さんの99歳の誕生日(白寿)をみんなで祝い、自分たちも川島さんを見習いたいと楽しい話で盛り上がりました。



川島
タキエさん
(99歳)