

はつらつ

四街道市体育指導委員連絡協議会：広報

第33号

平成21年9月16日

事務局 424-8926
教育委員会スポーツ振興課内

新緑の養老溪谷ハイキング

平成21年5月10日(日)実施



さわやかな5月とは思えぬ強い日差しの中、68名の方が参加しバス2台で出発。向かうは緑深い溪谷とせせらぎが美しい房総の景勝地『養老溪谷』。休憩中ある御夫婦の会話の中で、「35年前に養老溪谷でタニシの味噌炒めを食べた事があったよな」「タニシなんて食べていない」、お互いの話がかみ合っていないもののほほえましい会話でした。いくつもの滝をめぐりながら、溪谷の緑とたくさんのマイナスイオンを浴び、リフレッシュしていただけたのではと思います。散策中に環境を心配している方、25年前に来て再び来られ、健康のありがたみを思う方、「参加でき良い思い出ができました。本当にありがとうございました。」と声をかけていただき、嬉しい気持ちになりました。ラストに現れた栗又の滝の大きさに歓声があがりました。これからも参加者の皆様の笑顔にお会いしたいですね。



バスハイキング係より

▲約4キロ続く滝めぐり遊歩道のラストには・・・



正しく歩いて健康UP!

学ぼうウォーキング

4/11(土)

ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツで、手始めに運動を何か始めたいと思っている方には最適です。運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な女性の方にもお勧めです。それだけに運動効果を得るには正しい歩き方で継続することがポイント。「四街道ウォーキングマップ」を使い、市内のウォーキングコースと一緒に歩く『タウンウォーキング』が昨年に続き、今年も多数の参加者でスタートします。「学ぼうウォーキング」では、準備運動から始まり、基本的なフォームとより効果を高める筋力トレーニング法、疲れを残さないための整理運動とマッサージ法を体験していただきました。その後野外で実技講習。みなさんにはこれから一年間、市内8コースの完歩を目指して、レッツ、ウォーキング！（総合公園運動場にて）

▲正しい姿勢で歩きましょう



▶ 満開の桜の中で実習です

ニュースポーツで健康アップ！ ニュースポーツ体験教室！

ショートテニス&ダーツ6月13.20日



▲ダーツは集中力が要？



▲ファミリーで楽しめます！

楽しみながら健康づくりができる軽スポーツを紹介する「ニュースポーツ体験教室」。今回は2日間にわたり、吉岡小学校体育館(2日目は総合公園体育館)で開催。幅広い年代の12名が参加し、ショートテニスとダーツを体験していただきました。どちらもわかりやすいルールで、基本動作を覚えればすぐプレイできるのが魅力。まずは、ダーツやラケットの基本フォームを練習し、後半はゲーム形式でコミュニケーションを図りながら楽しく汗をかいていただきました。次回は22年1月に開催予定ですので、市政だより12月号をご覧くださいお申込ください。

三世代でエンジョイ!

ショートテニスサークル

わらびSTC

メンバー募集中!

昨年、『ニュースポーツ教室』から誕生したショートテニスサークルわらびSTC。新メンバー2名の加入で16名になりました。現在大人12名、子ども4名で和良比小学校体育館で練習しています。道具の手作り、インターネットでのボール購入、安価にできるアイデアを出し合い、スタートしました。休みの方を気づかい、互いのプレーをほめあい、いい仲間意識が育ってきています。月2回笑顔に会える日が楽しみになりました。一緒に楽しむを随時募っていますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。いつでも見学、OKです!



練習日 : 毎月第2、第4日曜日 14:00~15:30
 場所 : 和良比小学校体育館
 連絡先 : (代表)石井 TEL.433-3350まで

どすこーいっ、元気アップ!

相撲健康体操



指導委員研修会 4/4(土)

日本の国技である相撲の稽古には、四股、鉄砲、すり足など代表的な基本動作があります。その基本動作の型を手本にし、身近で親しみやすく、子どもからお年寄りまで誰でも楽しく行う事ができる健康体操として考案されたのが、相撲健康体操です。今回、NPO法人千葉ナショナルトレーニングセンター理事長福永重隆氏を講師に迎え、護身の会の皆さんとともに相撲健康体操を教えていただきました。会場の総合公園体育館サブアリーナに気合の入った声が響き渡りました。心肺機能を高め足腰の強化に効果的といわれるこの体操、機会があれば是非多くの皆さんに知ってほしいと思いました。



まずは蹲踞の姿勢から ▲
 講習の最後には護身術の実演も ▶

四街道市体育指導委員紹介

| | 氏名 | 種目 |
|--|-------|-------------|
| 会長 | 菅原 定利 | ターゲットバードゴルフ |
| 副会長 | 島田 勇 | グラウンドゴルフ |
| 副会長 | 落合 国江 | ソフトバレーボール |
| | 越川 悦子 | 健康体操 |
|  | 小黑 裕子 | バドボン |
| | 佐藤 猛 | ショートテニス |
| | 鈴木 勉 | ショートテニス |
|  | 坂上 京子 | ラージボール卓球 |
| | 林 奈緒美 | バドボン |
| | 修行トリ子 | ウォーキング |
| | 清宮 幹男 | ダーツ |
|  | 武智美佐子 | ラージボール卓球 |
| | 佐藤 雅彦 | ユニカール |
| | 中島 隆 | ユニカール |
| | 山本 順光 | ダーツ |

新会長に菅原定利氏

この度長年ご尽力を頂きました今井繁男会長が退任されるにあたり、会長に菅原定利氏、副会長に島田勇氏・落合国江氏にと交代がありました。これから体育指導委員も軽スポーツを楽しむ人達にひとりでも多く出会い一緒に楽しんでいけたらと思ひながら活動が続けていきたい願っています。(旧会長、副会長の皆様お疲れ様でした。有難うございました)

ニュースポーツ紹介

ユニカール

室内で楽しめるように考案された陸上版カーリング。わずかなスペースで気軽に楽しめるスポーツです。専用のカーペットのコート上で重さ約3Kgのストーンを滑らせる簡単なルールですが、綿密な作戦を立てたりと、奥の深さもうかがえます。市では現在4セットあります。貸し出しだけでなく指導員の派遣も可能ですので、詳しくはスポーツ振興課までお問い合わせください。



体育指導委員研修報告

- 4月4日 相撲体操・ユニカール研修
- 5月23日 印旛都市体育指導委員実技研修会
- 6月5日 関東体育指導委員大会
- 8月22日 学びと集い県体育指導委員研修会

今後の研修等予定

- 10月10日 四街道サプリ
- 下旬 印旛都市スポレク祭
- 11月15日 ガス灯ロードレース
- 19~20日 全国体育指導委員研究大会
- 12月13日 千葉県体育指導委員研究大会
- H22年2月13日 拡大女性部交流会

