

# はつらつ

第35号

平成22年9月15日

事務局 424-8926

教育委員会スポーツ振興課内

四街道市体育指導委員連絡協議会：広報

北総の小江戸・水郷佐原と香取神宮バスハイキング

歴史の風を感じて

古の町並みウォーキング

5月16日(日)市民バスハイキングで香取神宮&佐原へ行きました。当日は五月晴れに恵まれ、参加者68名が、バス2台に分乗して香取市へ向かい出発。スタートの香取神宮は、紀元前643年の創建と伝えられる日本全国に約400社ある香取神社の総本社。広場でのストレッチ後まずは参詣へ。造銅板葺、壁や柱は丹塗りの荘厳な楼門を潜ると目前に桃山様式・三間社流造の御本殿。いずれも徳川幕府の手により造営された重要文化財です。流鏝馬が行われたという桜馬場に続く北参道から神宮を後にし、次に神道山を登りました。ここは古墳群がある小高い丘で、木立の間から利根川や香取の平野が見渡せるビューポイント。遠くにうっすらと筑波山を望み小休止。さらに浜鳥居を目指して利根川へ。さわやかな川風にゆったりとした大河の流れを眺めながら河川敷をウォーキング。中間地点の道の駅・川の駅「水の郷さわら」は今春オープンしたの注目スポット。ランチと産直のお土産を求めたら後半は伊能忠敬ゆかりの地、佐原小江戸めぐり。かつて利根川水運の中継地点として繁栄し、往時の面影を残す土蔵造りの商家や千本格子の町家が建ち並んでいます。青柳揺れる小野川沿いの店には時節柄五月人形が飾られ、季節情緒を漂わせていました。暮らしの中に息づく歴史を味わいながら、全行程約11kmのコースを全員が完歩しました。



▲表参道大鳥居ここからスタート



▶ 風情ある町並み並ぶ小野川沿いの道



## ニュースポーツ体験教室 南小学校 6月19日(土)・26日(土)

6月19日(土)・26日(土)の2日間にわたり、南小学校体育館を会場に「ニュースポーツ体験教室ダーツ&ショートテニス」を開催しました。地元小学校に通う子ども達と地域のみなさん20名が参加して、誰でも手軽に楽しめるニュースポーツ2種目を体験していただきました。基本のフォームや道具の扱い方を習得したあと、ダーツの投げ方やボールの打ち方をレッスン。ダーツではビギナー向けのゲーム2種類をショートテニスにはネットをはさんでのラリーゲームで汗を流していただきました。どちらもわかりやすいルールで年齢や運動経験に関係なく多世代で一緒に楽しむことができるのが魅力です。ダーツは集中力を高め、脳のトレーニングに最適。また、スポンジボールを打ち合うショートテニスは多彩なショットを使うことで運動効果はテキメン！血行を促し、骨を丈夫にしながら、いつまでも健康で病気や怪我しらずの体づくりに役立てていただきたいものです。教室の最後に体育指導委員の「おすすめニュースポーツ」として「ふわどっち」を紹介。直径75~90センチの大きなゴムボールを使うドッジボールです。軟らかく、ちょっと歪な形ゆえ強く投げようにもふわりと失速し、当たっても痛くない、優しい球技です。また、スポーツ教室でご一緒しましょう！







# 四街道サプリ2010



活力を補給して地域や家族との触れ合いを深め、いろいろなスポーツを体験しながら健康づくりを行う「四街道サプリ2010」が平成22年6月12日(土)総合公園体育館を会場に開催されました。様々なプログラムが用意された会場には約200名におよぶ市民が参加しました。メインアリーナでは20~79歳を対象にした新体力・運動能力測定が行われ、90名以上が参加しました。血圧や骨密度の測定もして、ご自身の健康チェックに役立てていただけたようです。また、メインアリーナほか武道場等を会場に、子どもから大人までを対象にしたニュースポーツ(シャッフルボード、スカイクロス、ユニカール、ダーツ)や健康体操(3B体操、玄米ダンベル体操)を実施し、約90名の参加者が楽しみながら体験していました。



また、屋外では両手にボールを持って歩く北欧生まれのエクササイズ「ノルディックウォーキング」が紹介され、実際に公園内を歩いて体験しました。そのほか地元の新鮮野菜や手作りの惣菜などの朝市出張販売も行われ、賑わいを見せていました。さらにスペシャルゲストとして、ヨツカイダーをはじめとしたご当地ヒーロー軍団『千葉ヒーローズ』の3人のプロレスラーが登場し、参加者と一緒に体力・運動測定やニュースポーツを体験。鍛え抜かれた自慢の体力と運動能力の高さに注目が集まり、会場を盛り上げてくれました。このようなイベントをきっかけに、健康意識を高め、運動や食事を気遣い、日々の生活に取り入れていただければと思っています。

## 総合型スポーツクラブ四街道SSC 4月正式スタート!

昨年10月から6ヶ月間のプレ活動を終え、4月12日(月)四街道SSC設立総会を迎え正式スタートとなりました。プレ期間から引き続き正会員となった参加者に新たな仲間が加わり、約400名の会員が月曜日に総合公園体育館で楽しみながらスポーツを通して健康づくり&仲間づくりを合言葉に活動をしています。様々なスポーツの他体操・ダンス・レクリエーションなど豊富なプログラムの中からお好みで選び、終日楽しむことが出来ます。いつでも入会できますので一度体験に来てみませんか?



## 報告 関東体育指導委員研究大会開催



6月4日(金)熊谷市彩の国くまがやドームにて平成22年度関東体育指導委員研究大会が開催されました。関東甲信越から1730名の委員等が参加し、社会体育における体育指導委員の今後についての会長挨拶がありました。また、基調講演では日本ソフトボール協会常務理事の宇津木妙子氏による講演がありました。

お知らせ

## みんなで歩こう!

### ウォーキング参加者募集

9/25(土)・10/23(土)・11/27(土)の3回教室を開催します。ウォーキングの基本を学んだ後、市内ウォーキングマップを使い、有酸素運動で健康づくりをしましょう。詳細は市政だより9月1日号をご覧ください。



### 体育指導委員研修報告

- 5月 8日(土) 新体力測定講習会(千葉市)
- 6月 4日(金) 関東体育指導委員研究大会(熊谷市)
- 12日(土) 救急救命講習会
- 8月14日(日) 印旛郡市体育指導委員全体研修会(成田市)



### 今後の活動予定

- 9月25日(土) 第1回みんなで歩こう
- 10月23日(土) 第2回みんなで歩こう
- 11月21日(日) ガス灯ロードレース
- 11月27日(土) 第3回みんなで歩こう
- 12月 5日(日) 千葉県体育指導委員研究大会
- H23年1月16日(日) ニュースポーツ体験教室
- 1月23日(日) " (八木原小学校)
- 3月 6日(日) ニュースポーツ大会(総合公園)

