

平成25年 3月 21日

四街道市スポーツ推進委員発行

(事務局 四街道市教育委員会スポーツ振興課内 424-8926)

バスハイキング「我孫子手賀沼五景と文化人が魅せられた史跡めぐり」

平成24年5月20日(日)、大勢の応募から選ばれた68名の皆様の参加でバス2台にて手賀沼柏寄り半周五景と著名の文化人の史跡めぐりの散策を楽しんで頂きました。

この行事は今回で23回目を迎え、今年も天候に恵まれ、手賀沼親水公園でウォーミングアップをしたあと、散策をスタートいたしました。

志賀直哉邸跡の復元された書斎では、地元ガイドさんの詳しい熱弁の説明があり、引き続いて柳宗悦と講道館創立者の嘉納治五郎別荘跡、更に武者小路実篤邸跡などの文化人の史跡を見て、延べ約4km地点の北柏ふるさと公園に着き、楽しく美味しい昼食を食べました。

昼食後は、ふるさと大橋を渡り柏ふるさと公園を通り、



北水道ビジターセンターを見学し、大津川河口から手賀大橋下、延べ約9kmを歩きゴールしクールダウンで散策をしめました。

終了後、隣接の道の駅しようなんで休憩を取り帰途につきました。

最後に、今後のバスハイキングへの提言に活かしていこうと考え、参加の皆さまにアンケートをお願いいたしました。

尚、25年度のこの行事は5月26日(日)仮称「銚子“ジオパークさわやか潮騒”を元気に歩こう」を検討しており、市政だより4月1日号にてお知らせする予定です。

「体力・運動能力測定会」を終えて

平成24年度のスポーツ推進委員行事として、小学校体育館を中心に、市内5か所の会場で複数の開催日程で、20歳から79歳を対象として

体力測定を実施しました。会場毎の参加者はまちまちでしたが、合計で120名のご参加をいただきました。

ご参加の皆様からは「参加して良かった」、「自分の体力が落ちていないことが分かり自信がついた」、「来年も参加したい」といった感想やご意見をいただきました。

体力測定に参加頂きました皆様、ご協力ありがとうございました。



スポーツ推進委員を派遣しました！

平成24年 11/4ダーツ（市子ども会育成連合会）四街道公民館

11月4日（日）にスポーツ推進委員派遣事業として「ダーツ実技講習会（主催者：四街道市子ども会育成連合会）」を行いました。子どもと大人合わせて30名ほどの参加がありました。ダーツのやり方やルールの説明、練習をした後に、ハイスコアゲームと301（子どもは201）ゲームを行いました。始めはうまくできなかつた子ども達も、ゲー

ムを続けるうちに上手にできるようになりました。高得点を出すことができた時には大喜びをしていました。大人も子どもも和気あいあいとして楽しみながらダーツゲームを行うことができました。



平成24年 12/22ユニホック（四街道SSC）総合公園体育館

12月22日（土）に「チャレンジスポーツ6（四街道SSC主催）」として市内在住の小学生（約30名）が参加しました。低学年と高学年それぞれ3チームに分かれて試合を行いました。人数が足りない時には保護者にも参加してもらいました。

12月で寒い時期でしたが、ボールを夢中になって追いかけて、パスを出し、シュートをすることで、気持ちのよい汗をかくことができ、楽しく運動することができました。

平成25年 1/26ユニホック（市スポーツ少年団）総合公園体育館

1月26日（土）に「スポーツ少年団交流会」としてユニホックを行いました。市内の4つのスポーツ少年団が参加して、8チームに分かれて試合を行いました。最初の試合では、ボールに人が集まってしまうことが多かったのですが、慣れてくるとチーム内でお互いに声を掛け合って、コートを広く使ってパスを出し合って試合ができるようになり、点の取り合いの白熱したゲームになりました。

終わった後には表彰式を行い、各チームに参加賞が配られました。子どもたちにとっては、普段行っているスポーツとは違う競技でしたが、十分に運動を楽しめたのではないのでしょうか。



※自治会や子ども会等でスポーツ行事をする際、スポーツ推進委員が皆様のところに出向き、講師としてお手伝いさせていただきます。お気軽に四街道市教育委員会スポーツ振興課（424-8926）にお問い合わせください。

スポーツ指導の基本を楽しく学べる教室

平成25年1月12日（土）9時～12時



順天堂大学スポーツ健康科学部准教授 柳谷登志雄先生をお迎えし、スポーツ指導者としての基本を学びたい方、これからスポーツ指導をしたい方等を対象に、総合公園サブアリーナで研修会が行われました。

トレーニングが身体にもたらす効果や原理・原則、最大心拍数の計算の仕方、筋トレの負荷の大きさと反復回数と効果の関係、繊維の種類やストレッチの種類等、3時間でしたが中身の濃い内容でした。

座学だけでなく、実際に体を動かしながら、効果的な腕立て・腹筋の方法、スクワットの形、ダイエットに適したウォーキングのスピード、体幹運動などの講義は、メリハリのあるご指導でした。

中でも2限目のダイエットについては、先生ご自身の、夏より15kg減量という実体験を含めた計算に基づくダイエット方法は、かなり説得力があり、運動の効果と食事の摂取カロリーの関係など、とても分かりやすく興味深い講義でした。

平成25年度の主な活動予定

【平成25年】

- 5月18日（土）体力測定会①
（総合公園体育館）
- 5月26日（日）バスハイキング
（鉾子）
- 7月13日（土）体力測定会②
（総合公園体育館）
- 10月12日（土）体力測定会③
（総合公園体育館）
- 12月7日（土）体力測定会④
（総合公園体育館）

【平成26年】

- 2月8日（土）体力測定会⑤
（総合公園体育館）