

# 春日井市 スポーツ推進委員だより

第63号

令和4年8月1日

発行

春日井市スポーツ推進委員  
連絡協議会 広報部

〒486-0804 春日井市鷹来町 4196-3  
Tel.0568-84-7101 FAX0568-83-0006

題字 会長 鈴木 章



レクリエーションスポーツ祭 2022 を終えて

レクスポ部部長

小原 光宜

コロナ禍の影響でやむを得ず中止になっていたレクスポ祭ですが、感染対策を講じながら6月12日(日)3年ぶりに総合体育館で実施することができました。久しぶりの開催なので準備の段階から、どのように進めていくか思案の連続でした。申し込み制による市民の参加としましたが、2千名近くの参加希望者があり、改めて市民の関心の高さを知りました。

今回は、チャレンジ種目が10種目となり、館内・運動広場では賑やかな声があちらこちらから聞こえてきました。スナッグゴルフは、ドライバーのようなスティックでボールを打ち、丸い標的を目がけて、強く振るのですがなかなか上手くあたりません。館内では、3年前にも実施したカプラ(積み木のような遊び)を子ども達は慎重に積み上げていました。完成したナイアガラの滝を崩す際には、歓声が上がっていました。好天にも恵まれ、参加者の混雑もなく、安全に終わることができ、楽しい日となりました。

広報部では、「楽しかった種目を3つ選んでください」というアンケートを、参加者の一部の人に聞きました。その結果は以下のようになりました。(実施人数は55組)

種 目	人数	種 目	人数
ポッチャ	15	カローリング	30
リングスロー	8	ラダーゲッター	15
バグゴ	20	ミニテニス	17
GG ホールインワン	11	スナッグゴルフ	13
ティーボール	21	ディスクゴルフ	15

1位のカローリングを除き、他の種目に大きな違いはありませんでした。「3つしか選べないの?」や「全部楽しかったので選ぶのがむずかしいな」という声が多く聞かれました。参加された皆さんは満足していたと思われます。

## 地域のスポーツ活動の支援って、具体的にどんなことをしているの？

前回から、各小学校区でどのような活動をしているのかを紹介しています。2回目は、松山小学校区の活動を紹介します。

### 松山小学校区のスポーツ推進委員の活動

推進委員 細萱 美知代

松山小学校区のスポーツ推進委員の活動は校区の町内会と隣接する春日井小学校区と連携を取り、区民の為の球技大会、盆踊り大会、運動会、体力づくり等、毎年たくさんの行事の運営に携わり運営のサポートを行っています。

球技大会においては、グラウンド・ゴルフ、ストライクアウト、ソフトバレーボールに分かれ、基本的に地域の親睦が目的です。

しかし、種目によっては町内対抗で行い、上位チームは春日井市の交流大会の代表に選出されることもあり、白熱した闘いが繰り広げられます。また地域の校長先生方も参加して下さるなど、学校と町内の連携も深い地域です。



盆踊り大会では、スポーツ推進委員のブースがあり、ラダーゲッター、ディスクゴルフ、輪投げ等を取り入れ、ニュースポーツを身近に感じてもらう取り組みもしております。どの行事においても、小さなお子さんからお年寄りまでたくさんの方々に参加頂けるよう地域の方と念入りな準備をし、運営をサポートしながら一緒に楽しませて頂いております。コロナ禍で中止になるイベントもあり、今後どのように活動して行くか考えさせられましたが、身近な人々が健康で元気になる行事を続け、“一人じゃないんだ！”と実感できる雰囲気を作り、足を運びやすい行事を地域の皆様と一緒に作って行きたいと思っております。

### スポーツ推進委員の役割と期待

会長 鈴木 章

委員の皆様におかれましては、平素はスポーツ推進委員の活動にかかわり、ご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

ここ2年余についてはコロナ禍により、予定された諸行事も中止になったり、規模の縮小を余儀なくされたり、十分な活動が出来ず少し寂しい思いをされているのではないのでしょうか。スポーツ推進委員は、生涯スポーツの充実の中で、スポーツ振興の推進者として無くてはならない存在です。また、地域社会のスポーツ活動を支える要であり、住民と行政の調整役として期待されています。今後の運営等については、スポーツ推進委員連絡協議会と事務局との連携強化を図りたいと考えます。課題については十分な協議を進め、スポーツ推進委員連絡協議会の各部組織の横断的な連携について検討したいと思います。推進委員の皆さんが平素思っていることを気軽に提案していただき、各種事業を進めて行きたいと思っております。



最後に、推進委員の皆さんには諸行事に積極的に参加して頂き、互いのコミュニケーション向上に傾注し、楽しくスポーツ推進委員の役割を果たし、地域の期待に応えて頂きたいと思っております。皆さんの益々のご協力をお願いいたします。



# ニュースポーツ紹介

## 第4回 ディスコン

市民の皆さんにニュースポーツを広く知っていただくために、毎号一つずつ紹介しています。4回目は、公民館などの狭い場所でも手軽に楽しむことができる『ディスコン』を取り上げます。小さな円盤を的の近くに投げて得点を競います。

### ディスコンとは

赤と青の表裏異色の円盤を、黄色のポイントを目指して投げ合うニュースポーツです。小学生から高齢者まで楽しむことができます。初心者でも経験者に遅れることなく十分渡り合えます。ディスクのコントロールは意外に難しいですが、投げ方、持ち方は自由なので、慣れれば簡単です。

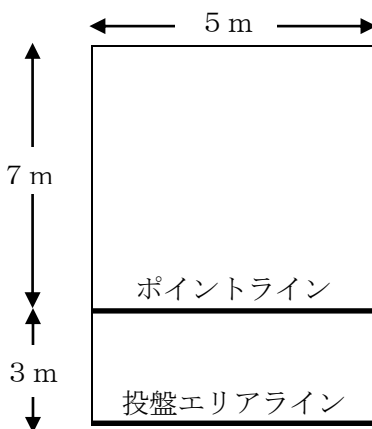
### ゲームの進め方

- ① 1チーム2～6人（1チームで6枚のディスクを投げます）に分けます。
- ② ジャンケンでチームの色（赤か青）を決めます。勝った方が赤チームです。
- ③ 赤チームが、ポイント（黄）を3m（ポイントライン）以上に投げます。
- ④ 赤チームが、ディスクを1枚赤を上にして、ポイントに向けて投げます。この時、ディスクがひっくり返って青になった場合、また、アウトになった場合は、コート上に1枚赤が存在するまで投げ続けます。
- ⑤ 次に青チームが、ディスクを1枚青を上にして、ポイントに向けて投げます。上の④と同様に、コート上に青が1枚存在するまで、続けて投げます。
- ⑥ 次は、ポイントから距離の遠いチームが、相手より近くなるまで、投げます。それを繰り返します。
- ⑦ どちらかのチームがディスクを全部（6枚）投げ終わったら、もう一方のチームは、残りのディスクを投げても、投げなくてもかまいません（残りのディスクを投げるにより、追加得点できる場合も、逆転自滅する場合があります）。
- ⑧ これで1イニング終了です。得点は、ポイントに1番近い相手ディスクよりも、何枚近いものがあるかを数えます。数えた数が得点になります。
- ⑨ 続けて、負けたチームがポイントを投げて、始めます。チームの色は変わりません。
- ⑩ 早く11得点獲得したチームの勝利です。（競技時間の都合で、終了得点を変える事ができます。例：早く7点獲得したチームの勝ちとするなど）

### ディスコンの用具



### コートのおおきさ



### ゲームの様子



※ コートの長さは、参加者の年齢によって短くしても良い

※総合体育館にはディスコンの用具が4セットあり、貸出できます。（公益性の高い団体などに限る）

## 健康な体を維持していくために活動している団体と、一人のできる簡単な運動の紹介！

### 長寿会の救世主として始めたラジオ体操

八田東長寿会会長 羽澄 公義

私どもの「八田東長寿会」は、会員総数 42 名、その平均満年齢 86 歳で 90 歳以上の会員が 10 名と超高齢者で構成されています。この数年間、新しく入会する人がいない為このような状態になったものです。昨年 4 月、「このままの推移では、私は、長寿会の解散会長になってしまう」との危機感を抱きながら会長職を引き受けました。

新規会員がないことについて、①事業の内容に問題がある。②既に高齢化した組織に仲間入りすることに抵抗がある。③会費が高すぎる。この三つの問題を提起し、解決策を模索するため社会福祉協議会と地域包括支援センターを訪ねました。

そこでの提案が「ラジオ体操」でした。主催は長寿会ですが、ラジオ体操への参加は、会員はもとより誰でも参加できるようにしました。これにより問題の①、②は、解決することになりました。③会費はパソコンで試算し 2,400 円/年→1,000 円/年としました。



事業費については、地域福祉課の指導を受け、町内会との協働開催とすることで、「老人クラブによる地域交流事業補助金」50,000 円/年をいただくことで期待を超える活動ができております。

参加者は、子どもからその保護者、デッ腹が気になる高齢者と幅広く、毎回 25 人ほどの参加をいただいています。

ラジオ体操指導は「春日井市スポーツ推進委員連絡協議会」のスポーツ推進委員の派遣による予備体操から始まる引き締まった集まりになり、これも安定した参加者数の確保に功を奏していると思います。

目的である会員増強については、長寿会の会員を新規募集したところ、なんと、8 人の参加を得ることができました。

なお、このラジオ体操参加者を起点とした「日常生活支援総合事業に係る住民主体サービス補助金」を活用したサロン「コーヒーサロン」を 4 月から開催し参加者の好評をいただいております。

ここで提案したいことは、過去の長寿会の活動を膨らませるのではなく、長寿会活動の外で、長寿会の組織力を活用して、新しい事業展開に目を向けることです。

高齢者グレーゾーンの皆さん（長寿会入会を躊躇している人）方は、「介護予防」の香りが匂わない運営、例えば、春日井市スポーツ推進委員による支援活動である「地域スポーツ活動支援」「イベントの運営」などは、受け入れられ易いのではないかと思います。

### 自宅のできる肩甲骨ほぐし

推進委員 村崎 りや

今回はチェアヨガ講師としても活動されている、村崎さんに運動を紹介していただきます。

肩甲骨は体全身の動きにつながるところです。肩甲骨が動かなくなると肩こり・腰痛になりやすくなります。肩甲骨ほぐしは、椅子に座ったまま簡単にできます。

椅子に浅く腰掛け、両足はしっかりと地面につけて膝は 90 度に。座骨（座ったとき、座面に当たる左右のお尻の骨）が座面についていることも意識しましょう。これが正しい座り方なので、しっかり覚えましょう。

次に、手の甲を上にして、息を吸いながら、5 秒ほどかけて腕を前へ伸ばします。腕は前から引っ張られている感じがするくらい、しっかり伸ばしましょう。

そのままの姿勢で手の甲を下に返したら、ゆっくりと息を吐きながらまた 5 秒ほどかけ、肋骨の上のラインに沿うように脇を締めながら肘を背中より後ろへ曲げながら持っていきます。肘を曲げる時、肩甲骨（背中の上部に左右対称に位置する、三角形の平たい骨）が動いているのを意識します。これを 5 回繰り返します。

慣れるまで大変ですが、呼吸と一緒に続けると肩甲骨がゆるみ、肩こり・腰痛改善につながります。

