



『五つの色は五大陸の人々が「平和」をめざすという意』

ひろしまスポーツ推進委員

第83号
令和4年9月1日発行
**地域発信
スポーツナビ**

発行責任者 広島市スポーツ推進委員協議会
会長 玉田 裕司
発行所 広島市中区国泰寺町一丁目4-15
(公財)広島市スポーツ協会事務局気付



玉田会長



委嘱書交付式

—— 多くの市民が健康寿命を延ばし、生涯現役で地域の支え手として活躍し、さらに広島のみちを元気にするために ——



新任者研修講師
田中事務局長

令和4年4月23日(土)

場所 広島市役所2階講堂

14:00~ 委嘱書交付式
委嘱者 370人

15:10~ 定期総会

16:30~ 新任者研修
参加者 37人



委嘱書交付



新任者研修



広島市スポーツ推進委員協議会事務局
広島市市民局文化スポーツ部スポーツ振興課

CONTENTS

2・3面 リーダー研修会・南区伝達講習会

4面 新役員紹介・専門部 部長挨拶

広島市スポーツ推進委員
公式ホームページ

広島市スポーツ推進委員 検索



新役員紹介



後列

前列

副理事長	副理事長	副理事長	副会長	副会長	会長	理事長	副会長
中村 靖	黒永 彦	沖本 啓子	坂田 澄江	平田 克士	玉田 裕司	天野 直樹	宮本 隆

このたび、本協議会会長に引き続き就任しました。この2年間コロナ禍により、スポーツ活動が困難な状況にありましたが少しずつ通常を取り戻してきました。長引く自粛生活による疲弊した市民の皆さまの心身を健康に保つためには、継続的な運動が欠かせないと考えております。市民の皆さまがいつまでも健康で豊かに暮らしていけるよう、役員一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

会長挨拶 玉田 裕司

一緒に実践して貰うことも期待しています。今年度は広島市スポーツ推進委員協議会60周年記念誌の発行を予定していますが、発行準備をする中で歴代の諸先輩方の活動や想いを知ることができ、改めて敬意を表したいと思います。これからも、過去から培ってきたノウハウや新しい時代にキャッチアップした取り組みを、広報誌を通して発信していきます。



広報部長 井上 一也

「やっぱり寂しいよ」という声が聞かれました。地域活性化のためにはスポーツの力が必要です。我々がコーディネーターとして地域スポーツを復活させるよう、皆で楽しく頑張りたいと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



研修部長 横田 康志

このたび、総務部長をさせていただきこととなりました。林副部長、荒巻副部長をはじめ、8区の精鋭の方々を力をお任せ、スポーツ推進委員の皆さまをしっかりとサポートできるように努めたいと思っております。皆さまのご協力よろしくお願いいたします。

総務部長 忍田 香保里

専門部 部長挨拶

編集後記

例年であれば私たち広報部は、行事やイベントのたびにシャッターチャンスをおねらい、思案しながら原稿案を作り上げ、校正を重ね、紙面完成に向け活動してきましたが、残念ながらここ数年は、広島市及び各区での活動も大幅に制限された中での広報活動となっていました。

今年度もコロナの影響は継続していますが、本誌2、3面に掲載の講座や実技内容などを普及すべく、少しずつですが私たちスポーツ推進委員も活動を進めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

広報部一同



リーダー研修会

令和4年6月12日(日)
湯来体育館、湯来南運動広場

講座 『健康推進講座(腸内環境編)』

講師：株式会社ヤクルト山陽 二宗 真平氏

実技 インドアモルック

講師：佐伯区スポーツ推進委員協議会



ウン知育教室 はじまりはじまりい〜

スポーツを推進するうえで、なくてはならない健康。その健康を維持・推進するためには、食べ物の栄養分を吸収する腸の大切さや、便の状態から推測する腸のコンディション、腸での乳酸菌のはたらきなどを知ることがとても大切なことです。



ウン知育教室では、腸年齢を知っていますか？という問いかけから始まり、健康にとっていかに腸が重要なかを学びました。次に、3つのウンチ力として①ウンチを作る力、②ウンチを育てる力、③ウンチを出す力、について教えていただきました。二宗先生は分かりやすい模型や紙芝居、「へえー、そうだったのか!」と、思わせてくれるようなクイズなどを使って、楽しく、面白く、大切なウンチについて講義していただきました。

最後に、腸活体操の秘訣(腸腰筋を鍛える)を、各自、マットの上で具体的に体操をしながら教えていただきました。

毎日のウンチで自分の健康度をチェックし、腸年齢を若く保ち、これからも楽しくスポーツのできる身体を養っていきましょう。

毎年開催される「リーダー研修会」では、各区からの代表者が集い、ニュースポーツを学んだり、スポーツ推進委員(以下スポ推とする)の活動の助言となる講座を受けて啓発に努めています。この研修会は、「各区伝達講習会」と連動しており、代表として学んだ研修内容を各区に持ち帰り、各区のスポ推に伝えることで資質・能力の向上を図るとともに、スポ推全員が指導者としてスキルアップすることを目指しています。

今回は、南区を代表して参加したスポ推にスポットを当て、研修から伝達講習への奮闘ぶりをお伝えします。

令和元年以来の開催となった実技は“インドアモルック”！これは佐伯区スポーツ推進委員協議会が“モルック”を参考に、屋内で競技できるように試行錯誤しながら、道具やルールを考案した独自のニュースポーツです。

ルールは簡単で取っ付きやすく、参加者や状況に合わせてローカルルールを設けることもでき、地域でも皆に楽しんでもらえそうだと感じました。

単一的(スキttl)を倒すゲームではなく、複数本倒すとその本数が、また1本倒すとそのスキttlの数字が得点になるので、50点を目標して計算しながら倒していくのがおもしろい!!ゲームが進むとスキttlが散らばり、狙いにくくなって、チームで3投連続1本も倒れなかった時は失格になります。逆に、取りたい得点よりも多く取ってしまって50点を超過してしまうと、25点に減点になってしまいます。

マスクをしていても暑さを忘れて拍手やハイタッチ。笑いの絶えない楽しい研修となりました。



伝達リーダーを経験して

リーダー研修を受け、伝達講習では健康講座を担当することになりました。リーダー研修を受けてからは、テレビの情報番組や『腸活ヨガ』のチラシが目に入り、腸活はトレンドなんだ!と改めて思いました。

伝達講習は短時間。情報を絞って…と考えていたところ、他区が作成した〈指導案〉を見て、ほぼ同じような考えに勇気をもらいました。やっぱり視覚情報も欲しいよね、とやっつけ仕事で掲示物を作成。「わかりやすかったよ」と感想をもらいホッとしました。

それからの我が家の朝食には、ヨーグルトや乳酸菌飲料の登場頻度が高くなりました(笑)

井藤 久仁子(段原学区)



伝達リーダーを経験して

モルックを事前に調べた段階ではクップと似ていると感じましたが、インドアモルックを実際に体験して、似て非なるものと認識しました。

ルールもさほど複雑ではなく体験して楽しい。これは南区のメンバーに早く伝えたい!伝えるには最低限のルールとマナーを伝えて実践あるのみ!!

講習を終えてみんなの歓声と笑顔を見て、伝達が成功したことを確信しました。道具さえあれば手軽で、年齢性別を問わずに行える競技なので、今後はいろんな方に体験していただきたいと感じています。

渡邊 青春(元宇品学区)

南区伝達講習会

令和4年7月9日(土)

リーダー研修会に参加した6名が協力し、南区のスポ推に伝達講習をおこないました。

