



『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

“いざ”という時に役立つ 「普通救命講習」を受講しました

目の前で誰かが倒れた時、そこにいる私たちがその人の生命を救わなければいけません。ここでは特別な資格はなくても行える応急手当のうち、私たちスポーツ推進委員が2年に一度学んでいる「心肺蘇生法」と「AEDの使用法」についてまとめました。

心肺蘇生法

- 1. 意識を確認する**
周囲の安全を確保した後、「大丈夫ですか」と肩をたたいて意識を確認します。
- 2. 助けを呼ぶ**
反応がなければ助け(AEDの依頼など)を呼びます。周囲に人がいない場合は先に119番へ通報します。
- 3. 胸骨圧迫**
呼吸の確認ができない場合には胸骨圧迫に移ります。
胸の真ん中を真下に約5cm沈むまでしっかり押すことが重要です。



AEDの使用法

- 1. 電源を入れる**
AEDが到着したら、すぐに電源を入れます。
- 2. 電極パッド装着**
心臓をはさむように右胸と左脇腹にしっかりと貼りつけます。
- 3. 電気ショック**
周囲に誰もいないのを確認してから、ボタンを押します。
- 4. 胸骨圧迫の継続**
ただちに胸骨圧迫を再開します。(心肺蘇生法の3に戻ります。)



出展：広島市消防局「応急手当のてびき」

編集後記

今号が現広報部メンバーで編集に取り組んだ最後の広報誌になりました。この2年間は、コロナ禍で制限の多い活動から5類移行による変化、また広報部では例年の広報誌に加え、60周年記念誌発行

と、たくさんの経験をさせていただきました。来年度から新体制になりますが、引き続きみなさん楽しんでいただける広報誌発行をめざします。 広報部一同

広島市スポーツ推進委員 軽スポーツ交流会 ～ターゲットバードゴルフ大会～

令和5年9月9日(土) 湯来南運動広場

初めてクラブを握る人もいて、大きな声援と大きな伸びしろが、大きな笑顔に包まれました!



CONTENTS

- 2面 広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル
- 3面 広島市スポーツ推進委員研究大会
- 4面 “いざ”という時に役立つ「普通救命講習」

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



第29回 広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバル

第29回広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバルは、小雨が降る中開催され、スポーツ交歓競技大会、レクリエーション運動会などに合計36,121人の選手、観客が集い、あちこちで歓声や笑顔が飛び交う楽しい一日となりました。メイン会場の広島広域公園会場では、華やかな開会式をはじめ陸上競技の他、さまざまな競技の運営に大勢のスポーツ推進委員が活躍しました。

各区の意気込み

「いき、活き、中区」をキャッチフレーズにスポーツを通して健康で快適に暮らせるまちを目指しています。昨年以上の成績を目標に頑張ります。ご声援をよろしくお願いします。

「川風、潮風、緑の風 地域の力を未来につなぐ 西区」をキャッチフレーズに、役員、選手団一致団結し、優勝目指して頑張ります。皆様、ご声援をよろしくお願いします。

「海、川、まちがふれあう、みんなの南区」をテーマに過去19度にわたり総合優勝し今回は20度目の栄光を目指し、張り切っています。皆さんの声援をお願い致します。

私たち安佐南区民は、キャッチフレーズの「心かよわせ、みんなで作る、緑豊かなふるさと、安佐南」の精神のもと、区民相互の融和と協調をもって頑張ります。皆さんの声援をよろしくお願いします。

東区は、広島の玄関として 駅周辺は日に日に変わっています。もちろん私達も変わってきています。今この時を、役員選手一丸となって、一致団結し頑張ります。声援よろしくお願い致します。

「ささえあい・えがおあふれる・きぼうのまち・佐伯区」をキャッチフレーズに、今まで蓄積してきた技を十分に発揮し、みんなで一致団結して、目標の総合優勝を目指して頑張ります。

「みんなが支え合う自然と歴史の安佐北区」をキャッチフレーズに、26学区の役員・選手団が支え合い、全力で駆け抜けます。たくましい安佐北の底力を大いに発揮して、前回大会以上の成績を狙います。

安芸区は、自然に恵まれ、歴史や文化資源が多く、魅力あふれる街です。今日は各競技を精一杯楽しみ、選手相互の連帯の輪をさらに広げていきます。温かいご声援をお願いします。

総合成績	1位	中区	308点
	2位	西区	294点
	3位	南区	286点
	4位	安佐南区	276点
	5位	東区	262点
	6位	佐伯区	238点
	7位	安佐北区	228点
	8位	安芸区	192点



消防音楽隊



選手宣誓



おむすびコロリン



かけっこ



表彰式



開会式



長なわとび



ハリケーン



ムカデ競走



リレー

第58回 広島市スポーツ推進委員研究大会開催

とき：2023.12.9(土) ところ：東区民文化センター

テーマ スポーツ推進委員としての意識向上 ～地域スポーツの発展とコミュニケーションの促進～

開会行事



今年度のキーワードは、「コミュニケーション」。長く続いたコロナ禍で分断された地域コミュニティを再び結束・活性化させるため、地域スポーツとスポーツ推進委員に求められることは…。

4年ぶりの集合型の大会として213人が東区民文化センターに集結し、コミュニケーション力について学びました。地域スポーツを通じた役割と意識向上を再認識した大会となりました。

研修会報告

中国地区研修会参加報告

林 啓成（南区スポーツ推進委員）

令和5年6月24・25日の両日、山口県下松市・周南市で開催された中国地区スポーツ推進委員研修会。広島市からは15名の参加。記念講演では、元中学校校長の塚田拓司さん（落語高座名：由宇亭 拓の輔）より、落語を通じて学んだ言葉の力強さやほめることの大切さや、部活動改革について説明頂き、改めて推進委員の重要性を認識することができました。



全国研究協議会参加報告

坂田 澄江（東区スポーツ推進委員）

令和5年11月16・17日に青森県青森市で開催された全国研究協議会。広島市から総勢16名が出席しました。テーマは「スポーツで煌めく笑顔のために」記念講演ではトラックの女王と称され、女子陸上界を長くけん引した、福士加代子さんの「笑って走れば福来たる」の講演。スポーツ推進委員の役割を再確認しました。



講演

コミュニケーションが変わる言葉のチカラ PEP TALK!

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師 松永 佳世子 氏

現在、スポーツの現場や職場、家庭のコミュニケーション力として注目されているペップトーク。日頃うっかり使ってしまうネガティブなコミュニケーションを根本から変化させ、相手や自分のパフォーマンスを向上させる言葉の技術。その劇的な効果やアスリートの事例を交えながら、私たちがスポーツの現場や家庭において実践していくためのテクニックについて、ご講演頂いた。



④ 激励（背中の一押し）

最後に熱い言葉、温かい言葉、優しい言葉で相手の背中を押して本番に送り出します。

今日だけは憧れるのはやめましょう。…さあ行こう！
大谷翔平

三振するな！
→チェンジアップを狙え

① 受容（事実の受け入れ）

本番前は緊張や不安になりがち。相手の状況や感情をまずは受け入れることで信頼を得ることができます。

緊張するよね 不安だよ

ピンチ
→「成長のチャンスだね」

② 承認（とらえかた変換）

本番前は不安から「ないもの」にフォーカスしがち。とらえかた変換で「あるもの」にフォーカスに向けてもらう気に火をつけます。

ペップトーク <ul style="list-style-type: none"> ● ポジティブ語で ● 相手の状況を受けとめ ● ゴールに向かった ● 短くて分かりやすく ● 人をその気にさせる ● 言葉かけ 	プットーク <ul style="list-style-type: none"> ● ネガティブ語で ● 相手のためと言いながら ● ゴールは無視して ● 延々と ● 人のやる気をなくす ● 説教、命令
勇気づけトーク 	残念トーク

ペップトークとは、アメリカのスポーツの試合前に、監督やコーチが選手に対して行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」激励のショートスピーチです。スポーツ現場はもちろん家庭、学校、職場など幅広く活用可能なコミュニケーションスキルです。