



スポーツ推進委員だより

【平成29年9月発行／第35号／桶川市スポーツ推進委員連絡協議会】

実技研修会、総会

4月2日（日）桶川サン・アリーナ会議室において、午前中は、桶川西分署署員3名の方を講師に招いて救急救命法やAEDの使い方を研修しました。

何度か救命処置やAEDの使い方を勉強してきましたが、今回は、乳児を対象にした初めての体験でした。成人と違い体が小さい乳児はより注意を必要とすること、携わることの大切さを学びました。

午後からは、岩田教育長の挨拶を頂き、桶川市スポーツ推進委員連絡協議会総会が開催されました。



桶川市スポーツ推進委員研修会

平成29年5月14日（日）「桶川市スポーツ推進委員研修会」が日本体育大学世田谷キャンパスにおいて開催されました。午前はトレーナー講習『テーピングの使用法』『ストレッチング』について受講しました。講師は、日本体育大学アスレティックトレーニング研究室 准教授 梶 規子氏でした。実技研修では2人1組になり足関節捻挫のテーピング基本技法とストレッチングを、学生スタッフにサポートして頂き体験する事が出来ました。

午後は施設を見学させて頂きました。今後は研修会で受講した知識と技術を持ち帰り、スポーツ推進委員の諸事業に活かしたいと思います。



シルバーニューススポーツ教室

5月9日から6月6日まで毎週火曜日に全5回の教室が桶川サン・アリーナで行われました。参加者は55名で、今回はその内約7割が女性でした。

まずは準備運動の「オケちゃん健康体操」から始めましたが、みなさんの間でもだいぶ浸透してきた様子で、しっかりと体を動かしていました。

種目はグラウンド・ゴルフ、スポーツ吹矢、スクエアステップ、ピーンボウリング、クロリティ、ラダーゲッター、ディスクゲッターの7つと盛り沢山で、基本的なところから体験して頂きました。毎回沢山の方が元気に参加してくださいました。

また、いきいきポイント集めを楽しみにしている方も多く、参加率アップにひと役かっているようでした。

9月には大会も予定していますので、みなさんお問い合わせの上どしどしご参加ください。



ミニバレー教室

今年も前期、5月8日～6月12日 毎週月曜日 全6回 桶川東中にて、後期、6月15日～7月20日 毎週木曜日 全6回 桶川サン・アリーナ（サブ）にてミニバレー教室が実施されました。

パス練習から始まりサーブ練習、アタック練習と進み、メインであるチーム分けをしておの試合をたくさん重ねました。

練習試合とはいえ、和やかなムードかつ、白熱したシーンも多くみられ9月の大会が楽しみなものとなるとても有意義なものでした。

大会当日も多くの方が参加されるよう待ち望んでおりますので是非ともよろしく願いいたします。



関東スポーツ推進委員研究大会

6月10日、栃木県総合文化センターメインホールにおいて開催され、桶川市は岩崎会長、天沼副会長、田坂女性委員長長の3名が参加しました。

第一分科会：研究協議テーマ「地域の特色を生かしたスポーツの振興」に参加しました。

コーディネーター柳沢和雄氏（筑波大学大学院教授）を中心として、上三川町、矢板市、高根沢町それぞれのプレゼンテーションが行われ、上三川町は地元企業とのコラボにより、企業のテストコースを開放してもらい特色のあるマラソン大会をしたり、矢板市は特産のリンゴ狩りをしたり、高根沢町はたんたんウォーキング事業で「筋肉の貯筋通帳」を作ったり、地域の特色を生かした活動をしています。

それぞれの地域が抱えている問題は財源と人材の確保が難しく、賛同する仲間を受け継ぐ、仲間を発掘・育成することのようです。

私も賛同できる仲間と一緒に資質向上が出来るよう努力していきたいと思いました。



南部支部北地区スポーツ推進委員連絡協議会研修会及び北地区女性研修会

平成29年6月17日（土）北本市体育センターにて開催されました。今回は、北地区研修会と北地区女性研修会を同日開催にしました。

北本市スポーツ推進委員連絡協議会の主管により、上尾市、桶川市、北本市計53名が参加し、功労者表彰、上尾市3名、北本市1名から始まり、実技研修は、「テニボン」を体験しました。市民の健康・体力の保持・増進と生涯スポーツ推進の観点から「テニボン」は、老若男女で楽しめるスポーツでしたが、中腰での体勢は少し腰に負担が掛かりました。

午後からの女性研修会では、体操と「ユニカール」で、体操は、音楽がある中でゆったりとした動きの中でとてもリラックスできました。「ユニカール」（みんなのカーリング）は、両チーム3名でプレーし、作戦を立てながらチームで協力し合い楽しくプレーできました。

情報交換会では、北地区研修会と女性研修会が一日で出来た事で参加しやすくなり、とても良かった、など意見が出ました。



南部支部北地区スポーツ推進委員連絡協議会野外活動指導者研修会

8月5日（土）～6日（日）桶川市の主管で、北地区スポーツ推進委員野外活動指導者研修会を開催しました。（参加者桶川市18名、上尾市13名、北本市8名）

1日目は群馬県利根郡昭和村にある横浜市少年自然の家赤城林間学園の施設内のディスクゴルフ場で、3市混成4名9チームに分かれて実技研修をしました。老神温泉で宿泊をして、2日目は日光白根山ロープウェイ山頂駅から史跡・自然散策コースを、それぞれの体調に合わせてトレッキングしました。天候にも恵まれ、山頂駅にあるロックガーデンでは可憐なコマサなどの観賞もできました。

桶川市主管の研修会ということで会長を始め各セクションの担当者は緊張感を持って終日行動をしました。参加者全員が素晴らしい団体行動をとっていただきましたので、計画どおりに研修会を終える事ができました。



戦場ヶ原シニア初心者バスハイク

平成29年5月28(日)曇りのち晴れ、戦場ヶ原シニア初心者バスハイクを行いました。桶川駅西口を午前7:00にバス2台にて出発し栃木県の日光国立公園内にある戦場ヶ原に向かいました。

【竜頭の滝】近くの遊歩道を進んで行くと、程なくして樹林に入り川のせせらぎ・野鳥のさえずり・そよ風に癒されながら進みました。湯川沿いの木道を歩いていくコースになっており、溪流の綺麗な景色をたくさん見ることができました。木道から眺める【戦場ヶ原】【男体山】の雄大さを十分に楽しむ事ができました。【泉門池】の前には多くベンチが設置され、ここで昼食休憩をとりました。さらに進んでいくと【湯滝】に到着!高さ70m、長さ110mの大きな滝で、特に滝壺の観瀑台から見上げると、目の前に迫って豪快に流れる滝を間近に見ることができました。滝のすぐ横に【湯の湖】へ向かう入口があり、コースの中で一番高低差のあるポイントになっていて、急な階段を上りきると湯の湖へ到着しました。湯の湖の周りの歩道を2kmほど歩いてゴールの湯元温泉に到着しました。《歩行距離:約7.6km》《歩行時間:約4.5時間》のハイキングでした。桶川駅西口に予定どおりに到着しました。参加されました80名の皆様お疲れ様でした。



尾瀬ヶ原市民ハイキング

6月25日(日)、尾瀬ヶ原市民ハイキングを行いました。参加者は、事務局を含め全部で33名でした。

午前6時に駅西口を出発し、尾瀬戸倉からシャトルバスに乗り換え、鳩待峠まで行きました。鳩待峠から入るコースで、新緑の映える林の中を山の鼻まで下り、そこで昼食をとり、尾瀬ヶ原を歩きました。待望の水芭蕉は盛りを過ぎていましたが未だ充分に見られました。また、ワタスゲの白い綿毛や、黄色やピンク、紫などの小さな花もたくさん咲き始めており、尾瀬の湿原を楽しむことが出来ました。牛首分岐を少し過ぎた川の所で折り返し、帰りは正面に雪の残る至仏山を望みながら山の鼻へ、そして最後は鳩待峠までの上りです。ちょっときつかったですが皆さん頑張りました。

歩行は約13km、休憩を含め4時間半の道のりでした。天気は、朝は雨が降っており心配でしたが、現地は曇りで後半少し小雨に降られましたがなんとかもってくれました。暑過ぎずちょうど良かったと思います。



平成29年度下半期行事予定

- 9月24日(日) シルバーレクリエーション大会
 - 10月 1日(日) 西沢溪谷市民ハイキング
 - 10月22日(日) フットサル大会
 - 11月12日(日) スポーツフェスティバル
 - 2月11日(日) オケちゃん駅伝競走大会
- 予定しておりますので、皆さんの参加をお待ちしております。
詳しくは広報をご覧ください。

編集後記

下半期の行事も多数予定しており、皆様のご参加をお待ちしております。

編集委員

岩田 真一、田坂めぐみ、長島 房子、山下 智弘
小池 尚道、木村 恭子、加藤 元一