

遊!!すぽーつ

第9号

平成11年6月1日
発行

神戸市体育指導委員協議会
神戸市教育委員会

おまちかね!

スポーツレクリエーション協会設立

個人でも楽しむ事ができ、また遊び感覚で行える「軽スポーツ」が当町でもこの10年程の間に数多く普及し始めました。より一層幅広い年齢層の方に、軽スポーツを日常の中に取り入れてもらい、更に充実してもらえる様、今回「スポーツレクリエーション協会」として発足することとなりました。

町民の皆様も気軽に軽スポーツを楽しんでください。(奥田)



▲設立総会風景

開催決定!!

第3回スポーツレクリエーションフェスティバル 10/10日(祝)雨天11日(振替休日)

スポレク協会会長

軽スポーツが普及してきて大変種類も増えてきました、そのため色々な種目をやってみようという気持ちで、いろいろな良さを分らない、そんな人達の受け皿となって行きたいと考えています。これからもドンドン新しい種目が出てくることでしょうが、いつまでもチャレンジし続けようと思います。



▲グラウンドゴルフ



▲バターゴルフ

バターゴルフ部

揖斐川河川敷の「リバーサイド・バターごうど」で活動しています。慣れてくれば1時間程で1周18ホールが廻れるようになります。一緒に廻る仲間がいると、より一層楽しさが倍増します。

大会も開催しますので個人、団体ともこれを機会にぜひ参加してみてください。

第3回バターゴルフ大会

6月13日(日)雨天20日

場所: バターゴルフ場 参加費: 無料

グラウンドゴルフ部

「さあ 皆さん楽しいグラウンド・ゴルフで

生き甲斐・楽しみ・仲間づくりをしよう」

会員52名、毎週土日9時～11時までバターゴルフ場南又は、ふれあいセンターグラウンドで活動しています。

ルールも簡単で誰にもできますので一度来てください

第2回グラウンドゴルフ大会

9月4日(土)雨天5日

町民グラウンド(ナイターで行います)参加費: 無料

綱引き部

4チームの選手と公認審判員を合わせて50名の会員がいます。昨年度、県大会では男子の部で優勝、3月に行われた全日本選手権には代表メンバー12人中7名が当部から出場しました。

▼綱引き

新しい仲間やチームを募集しています。練習方法などご相談にのりますので、お気軽に声をかけて下さい。



インディアカ部

会員数約200名で年間4～5回程の大会を行っております。

最近では、4月18日に42チームが集まって西濃大会を行い4チームが入賞しました。

次の大会は、6月13日(日)に町民体育館で第11回の大会を予定しております。

各校区で練習していますので詳しくは、
電話27-4901 岡田 浅夫 までご連絡ください



▼インディアカ

ソフトバレー部

年間3回、町民を対象に町外からの参加も募り盛大に行っています。

各校区においても練習や試合が随時行われています、ご近所の人にも声をかけ、健康増進、地域の輪を広げてぜひ入部を!!

登録費(年200円/1人)

今後の大会は

第3回 平成11年12月19日(日)

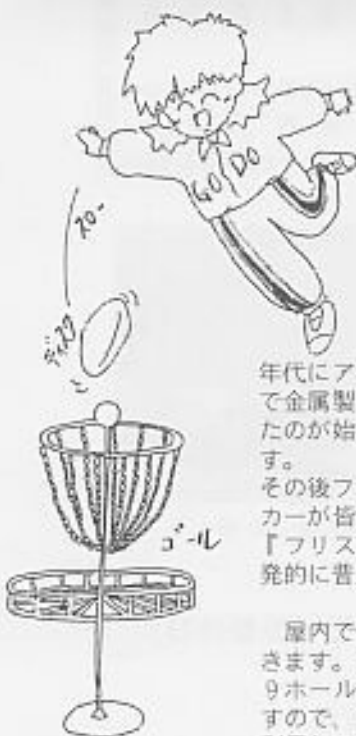
第4回 平成12年3月6日(日)

第5回 平成12年5月上旬

◀ソフトバレー



～軽スポーツ紹介コーナー～ Vol.8 ディスクゴルフ



【1口紹介】

ゴルフボールの代わりに、フライングディスクを使用して何投でゴールに入るかを競うゲームです。

【フライングディスク】

フライングディスクは、1950年代にアメリカのエル大学で金属製のパイ皿を投げあったのが始まりだと言われている。その後フラフープを作ったメーカーが皆さんご存じの商品名『frisbee』を売り出し爆発的に普及しました。

屋内でも屋外でも手軽にできます。町でも貸し出し用に9ホール分を用意しておりますので、地区で会社で友人で利用してください。

※その他フライングディスクを使ってできる競技※

アキュラシー☆7つの異なったポイントからディスクをターゲット（輪）に通過させる。

アルティメット☆バスケットボールとフットボールを併せた様な競技でディスクをパスしながらエンドゾーンで得点となる。

ガッツ ☆ドッチボールに似た競技で5人のプレイヤーで交互に投げ合う。

ディスクソング☆ディスクとマラソンの合成語で数カ所のポイントにディスクを通過させながら走るタイムを競う。

フリースタイル☆4～5分間でBGMに乗って演技する。

ディスタンス☆円盤投げの様に、遠くまで距離を飛ばすことを競う。

セルフコート・フライト☆自分で投げたディスクをキャッチする。

◎マキシム・タイム・アロフト 対空時間

◎スローラン&キャッチ 飛距離

ダブルディスク・コート☆2人1組4人で2枚のディスクを投げ合う競技。

詳しい内容については、体育指導委員、体育推進員、又は

教育委員会 社会体育係 ☎27-3111
内線192までお尋ね下さい。

スポーツ教室を開催して

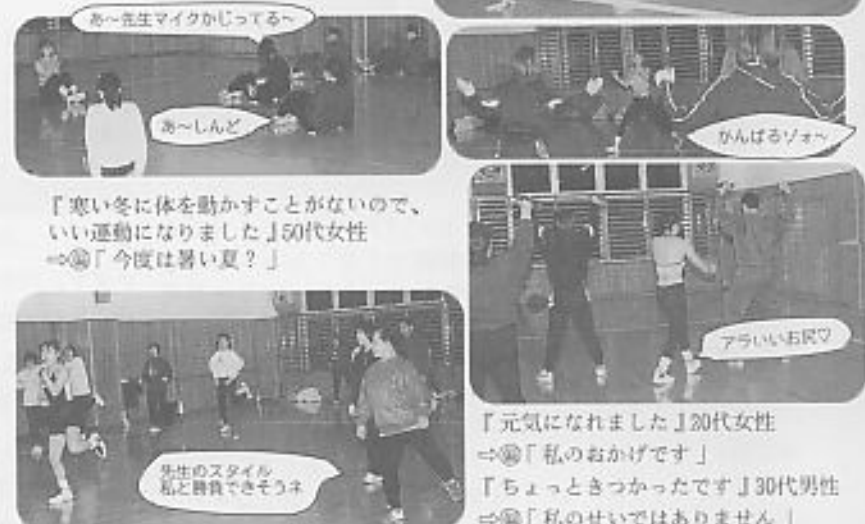
～シェイプアップ教室～

2月に4回コースで、スポーツ教室（シェイプアップ教室）が開催されました。終了時のアンケートの声を少しだけ編集局？（編集局）のコメント付きでお届けいたします。

- 『体が軽くなった』40代女性
⇒『て、ことは今まで重かったのネ』
『気分が爽快になった』40代女性
⇒『いいことです、ハイ』
『きつかったが楽しかった』40代女性
⇒『苦あれば楽あり？』
『良い汗がかけた』40代女性
⇒『余分にビール飲んじゃダメヨ』



- 『ストレス解消にもってこい』
30代女性
⇒『旦那さんよかったネ』
『ダンベルは変化があった』40代女性
⇒『重いを使うともっと変化するヨ』
『自分に自信がついた』40代女性
⇒『そうとうきつかった？』



- 『寒い冬に体を動かすことがないので、いい運動になりました』50代女性
⇒『今度は暑い夏？』
『元気になれました』20代女性
⇒『私のおかげです』
『ちょっときつかったです』30代男性
⇒『私のせいではありません』



P.S.
講師は
田島
さおり
先生です。

東海四県体育指導委員研究大会に参加して

2月5～6日の2日間の日程で、「第46回東海四県体育指導委員研究大会」が岡崎中央総合公園をメイン会場として開催されました。

東海四県の体育指導委員3,800余名が地域における生涯スポーツ振興の実践活動について研究協議し、体育指導委員としての資質の向上及び会員相互の親睦を図る大会でした。

初日は、開会式及び功労者表彰と元中日ドラゴンズで東海テレビ野球解説者、鈴木孝政氏の「私の野球人生」と題しての記念講演があり、実際の体験を交えたり現在の解説の立場からとか色々な話を面白おかしく話していただきました。

アトラクションとして、女性部による「健康たいし音頭」(愛知県版)が「フォークダンス・民謡・体操」と3つのバリエーションで披露され、大変ユニークな取り組みだと思いました。

2日目の研究協議は、4つの分科会に分かれて「地域におけるスポーツクラブの育成と体育指導委員の役割」「学校・家庭・地域が連携した子どものスポーツ活動」

の研究協議が行われ、それについて活発な意見交換が行われました。いずれの市町村も我々と同じような問題を抱えており、いろいろと模索をしながら進めていることを感じました。

この研究大会で得たものを今後の生涯スポーツ振興を図るために、人と人とのコミュニケーションと、地域全体の活性化を目標にスポーツを通じて、健康と体力づくりが日常生活の中に溶け込み継続できるように、これからの体育指導委員活動に生かしながら、残された多くの課題の解決に向かって体指一同全力で取り組んでいく決意です。(鈴木)



▼ ▲ 会場風景



岐阜県体育指導委員功労者表彰 ～番直雄委員が受賞～

3月3日美濃加茂市文化会館において県内各地より体指並びに市町村生涯スポーツ関係者の参加のもと、盛大に開催されました。「21世紀生涯スポーツ社会を目指して」を研究主題として、午前は金沢大学助教授清水紀宏講師が「総合型地域スポーツクラブのすすめ」と題し

て講演されました。午後は3分科会にわかれ、各市町村の研究の成果を発表・協議しました。

私が体指に任命された年には、神戸市が研究発表しました。

これからも体指全員が「総合型地域スポーツクラブ」について考え取り組んでいきたいと思います。(杉原)

▶ 会場前



私は父親と伯父を59歳で亡くし、また私も59歳で糖尿病の様々な合併症で救急車のお世話になりました。幸い一命を取り留め、3年間の闘病生活、そしてリハビリにはげみ現在に到っております。最初は50mの散歩から始め、今では週に5回約4kmの早足歩きにジョギングを加え体力の維持に努めております。これも若い時から好きで親しんだ草野球、そして一級の資格を取った野球審判、文部大臣認定のスポーツ指導員の資格を取りスポーツ少年団の指

BOEALTHY LIFE

輝いています！私

VOL.5

「70歳野球審判現役をめざして」

安田 聖司(本町)



導をさせて頂いたおかげだと感謝しております。私は現在64歳になりますが、自身の体験を話させて頂きますと、健康な人なら一万歩(早足歩き)で約50分、何らかの持病があり60歳以上になったら五千歩(早足歩き)で約20分、それもコンスタントに週5回続けることによって、体力の維持ができるかと確信しました。昨年の9月より現役審判に復帰しました。糖尿病ではありますが、時には甘いものも美味しくいただいております。つまり、取り込んだカロリーを燃焼すれば何の問題もありません。しかし、健康に関しては決して悪い上がりはいけません。常に自分との自問自答です。「心身の健康は自分自身で」

平成10年12月～11年5月までの活動内容

12月	西濃地区体指合同会議（大垣市）
1月	組織・広報部会
2月	第2次スポーツ教室〔シェイプアップ体操〕※ 東海4県体育指導委員研究大会（岡崎市）※ 安八郡体指〔後期〕研修会（大垣市）
3月	県体育指導委員研究大会（美濃加茂市）※ 組織・広報部会 企画・指導部会
4月	西濃地区体指常任理事会・理事会 安八郡体指理事会
5月	組織・広報部会 安八郡体指総会および〔前期〕研修会 体育推進員研修会
定例会 毎月1回開催	

平成11年6月～11月までの行事予定

6月	第3回神戸町バタールゴルフ大会※ 体育推進員〔実技〕研修会 〔前期〕西濃地区体指研修会（神戸町）
7月	第1次スポーツ教室
8月	
9月	安八郡体指理事会 県スポーツ・レクリエーション祭 第2回神戸町グラウンド・ゴルフ大会※
10月	第3回神戸町スポーツ・レクリエーションフェスティバル※ 西濃地区体指理事会
11月	〔後期〕西濃地区体指研修会（大垣市） 西濃スポーツ・レクリエーションフェスティバル（大垣・神戸・養老）
定例会 毎月1回開催予定	

※印は関連記事を掲載しています。

神戸町体育推進員連絡協議会名簿

～軽スポーツ推進を後押し～

平成11年度の体育推進員が下記のとおり決定しました。
各地区のスポーツ事業の推進をはじめ、校区や町の行事等にも積極的にご協力いただき、スポーツ振興の担い手として期待されています。

区名	氏名	区名	氏名	区名	氏名
	久保田善男		吉田 清		伊藤文夫
	林 千貴		松原寿実		立川 勝
	若園伸和		森 元氣		今西滝雄
	河合豊彦		若園敏一		堤 勝則
	鈴木 伸		加藤篤志		西川光治
	松永治己		高橋 勝		川瀬 猛
	塚本春吉		山川 均		國枝芳和
	成瀬勝彦		和田泰司		二村武夫
	清水裕久		佐久間文雄		下野正直
	後藤康晴		関野三洋		清水輝雄
	林 昂満		馬淵晴久		炭 電 幸一
	宮前武雄		清水辰好		中村 誠
	古田和夫		清水義昭		谷村英俊
	間坂英樹		馬淵 仁		長 良 隆
	石崎 徹		林 正美		由 迫 辰巳
	若園孝行		佐久間敏幸		高橋誠二
	所 勤		鹿取良雄		敬 称 略

なお、校区代表は次のとおりです。

【神戸小学校区】	（会長）河合豊彦	（副会長）若園伸和、鈴木 伸
【下宮小学校区】	（会長）山川 均	（副会長）若園敏一、和田泰司
【南平野小学校区】	（会長）佐久間敏幸	（副会長）伊藤文夫、清水辰好
【北小学校区】	（会長）堤 勝則	（副会長）國枝芳和、立川 勝

健康 ひとくちメモ

病気に負けない体を作る

5歳児の4人に1人が肥満や高血圧の兆候があり、将来、生活習慣病になりやすいと・・・

こんなショッキングな調査結果が発表されました。又、日本病院学会が人間ドックや総合検診を受けた約200万人の検査結果をまとめてみたところ

50歳以上 29%に肝機能障害
18%に高コレステロール血症

がみつかりました。

世界一の長寿国となった日本ですが、たしかに元気なお年寄りが増えた一方で病気になりやすい若者が増えているのは、問題です。

若者の体力を低下させた一番の原因は食生活です。

※気を付けよう食生活5ヶ条※

- ①1日30品目食べましょう ②朝食は必ず食べよう
- ③夜食は病気の源 ④よくかんで食べよう
- ⑤外食のしすぎは注意

ぜひ気を付けましょう！

編集後記

「スポレク」という言葉が使われだしてから、あっという間に世間に広まりました。そんな中、「スポレク協会」が誕生。神戸町のスポーツの歴史に大きな1ページが開かれたというべきでしょう。「遊/すぽ一つ」を編集しながら、自分が生涯にわたって関わっていけそうな軽スポーツが何種類もあることに、大きな喜びを感じました。
(H.T.)