

millennium 2000

21世紀の神戸町を考える

特集

初夢!!「スポーツ・コミュニティ・タウン ごうど」構想
神戸町に「総合型地域スポーツクラブ」ができれば?

21世紀まであと1年。日本社会は、そして私たちが暮らす神戸町は、現在いくつもの大きな課題を抱えています。

そこで本誌では、第10号記念特集として、今マスコミ等でもとりあげられている「総合型地域スポーツクラブ」の必要性を、皆さんとともに考えてみたいと思います。

10年後、20年後の自分や子どもたちの生活を豊かなものにするためにはどうしたらよいか? 「スポーツ」は、きっと私たちにすばらしい答えを準備してくれているはずです。



成岩スポーツクラブの「クラブハウス」前にて

◎ 現代社会の代表的な課題

▼ 超高齢化社会

21世紀の日本は、高齢者人口の多い社会になることはまちがいありません。老後の生活を豊かで生きがいのあるものにするには、どうしたらよいのでしょうか?

▼ 学校完全週5日制

2002年より、学校は毎週土曜日・日曜日の2日間が休みとなります。次代を担う子どもたちに、私たち地域社会の大人は、どのように関わったらよいのでしょうか?

▼ 余暇時間の急増

日本では、余暇時間がどんどん増えてきました。それと同時に、運動不足から起こる生活習慣病も増加しています。どんなライフスタイルが理想的なのでしょう?



成岩スポーツクラブの一場面

現代社会の課題

超高齢化社会
学校完全週5日制
余暇時間の急増

総合型地域スポーツクラブ

- ・生き生きと仲間と過ごせる老後
- ・子どもを元気に育てる地域社会
- ・健康で充実したライフスタイル

子どもからお年寄りまで みんなが
笑顔で挨拶をかわすスポーツタウン

◎ 「先進地視察」より

昨年9月、私たち体育指導委員は、今注目を集めている愛知県半田市の「成岩（ならわ）スポーツクラブ」を視察しました。2枚の写真は、その時のものです。

驚いたことに、クラブハウスは中学校の空き教室を利用、そして地域の施設で、大人も子どももいっしょにスポーツを楽しんでいるの

です。この視察で、「総合型地域スポーツクラブ」が、子どもからお年寄りまでの強い心の絆にもなりうることを確信しました。

子どもからお年寄りまで、互いに笑顔で挨拶し合える「スポーツ・コミュニティ・タウン ごうど」、ぜひ実現したいものです。

※ 今後も「総合型地域スポーツクラブ」について、誌面で紹介していきたいと思っています。ご意見・ご感想をぜひ教育委員会までお寄せください。

▼ベタンク



▼フライングディスク



▼ソフトバレー



第3回 スポレク フェスティバル 10/10(祝)体育の日に開催

町民体育館と町民グラウンドの2会場で、どんどこい祭りの一部として開催されました。

町民体育館2階競技場では、ソフトバレーボールとインディアカの交流大会が1階では体験軽スポーツをシャフルボード、ユニカール、ラージボール卓

球、輪投げでファミリーが多く参加してもらいました。

町民グラウンドでは、グラウンドゴルフ、フライングディスク、ベタンクがグラウンドいっぱいの人で開催されました。



▶バタールゴルフ

西濃スポーツフェスティバル

平成11年11月14日(日)

スイング99西濃スポーツフェスティバルが神戸町において2会場3種目の交流大会と軽スポーツの体験コーナーがおこなわれました。

町の体育指導委員は、バタールゴルフ場においてスポレク協会の人と協力して大会の縁の下を支えていました。



▼お昼休み

▼遊食コーナー♡



グラウンドゴルフ ▶



第2回グラウンドゴルフ大会

9月4日(土) ナイター開催

大会と言っても、とてもなごやかな大会で、経験者が初心者上手にリードしながらとてもスムーズにできました。とても簡単でその日から楽しめます、貸し出し用の用具も多数準備してありますので興味のある方は、地区の体育推進員、体育指導委員、教育委員会までお尋ね下さい。

その他参加者 (順不動)

飯沼 勇逸	林 美代子	山田美代子
坪井 孝子	浅井二子	新井 一枝
若園 耕作	竹中きぬ子	若園寿和子
小倉佐和子	中村千代子	竹中 礼子
飯沼 静子	林 次郎	飯沼ふくよ
多賀 順子	川瀬 武一	若山きみ恵
浅井 六一	石田 光子	立川 貞一
林 政子	高橋 定男	田宮八重子

飯沼 義一	岡本ふ志子
伊室千鶴子	飯沼 正利
伊庭 義子	五十川セキ
高木 時子	石崎 久子
吉田 利一	鈴木美佐子
今津はまえ	野村 久子
芝崎 利男	若山 迪雄

順位 優勝 山田 清
準優勝 若山 年子
3位 馬淵千恵子
4位 五十川善一
5位 松岡 貞子
6位 伊藤 昭二

ホールインワン賞
竹中 和子 石原 あき子
北村 礼子 川瀬 正則
林 一富 田代 雪子
番 直雄 松岡 貞子
中村 悦

▼入賞者(ハイチーズ)



スポーツ教室を開催して ～ウォーキング教室～

7/16日(金)午後7時30分より町民体育館2階において約40人の参加により開催されました。

私が考えていたより若い先生(健康運動指導士 鎗山和裕)で、受講生に年齢の高い人を見受けられ「動きがハードにならないか」と心配しましたが、先生の指導がとてもうまく、実技ではゲームを取り入れ「楽しく受講できた」と、好評でした。質問の時間もゆとり取っていただき1つ1つ丁寧に答えて頂きました。

私なりに整理させていただくと

- ①準備運動と整理運動は必ず行う。
- ②早朝よりも午後からの方がよい。
- ③生活習慣病の予防、改善効果がある。
- ④靴は、楽にはける運動靴がよい。
- ⑤時間は30～60分で自分に合わせて無理をしない。
- ⑥継続はグイエットになる。
- ⑦自覚する運動強度でむりをしない。



適正運動量の1つの目安

「年齢別予測最大心拍数」 $A = 220 - \text{年齢}$

「安静時の脈拍数」 B

「目標心拍数」 $C = (A - B) \times 0.5 + B$

(例) 年齢40歳 安静時の脈拍数 60拍

「目標心拍数」 $= (220 - 40 - 60) \times 0.5 + 60$
 $= 120 \text{ 拍/分}$

(河瀬)



第40回全国体指研究協議会に参加して



たれでも安心してできる運動がウォーキングです。

お金を暇や機械がないと、運動できないと思いませんか？

歩くことは、いつでもどこでもだれにでもできるとてもよい全身運動です。

ただし、ブラブラ歩くのではなく、運動としての歩き方を覚えましょう。



ウォーキングはこうやって歩きましょう！

目はやや遠くを見る
(背すじをのびし
姿勢を正しく)

舌は引きいて

肩はしっかりと
のびす

踵は
かかとから

胸を張り、背すじをのびす

腕は30度に曲げ
前後に大きくふる

よいクラブを選ぶことも
大切です

きつすぎず、しれないことに加え、底が
厚く、弾力のあるクラブが適しています。

特に、舗装された硬い道路を長時間歩
くときは、とくに弾力性に注意しましょう。



強めに
注意！

「まだまだだいたいようぶ」「少し苦しいな」という自分の
感じで速さを知らなう。

苦しい時は、スピードをゆるめて、けっして無理をしない
でください。

今年は、平成11年11月11～12日の2日間仙台市でおこ
なわれた全国大会に参加させていただきました。

開会式、表彰式に続き文部省体育局長の説明と特別講
演で1日目を終え2日目は、「総合型地域スポーツクラブ」
についてのシンポジウムと分科会に分かれての研究討
論となりました。

それぞれの地域におけるスポーツ実践活動や研究成果
を開けたことは、大変参考になり、また総合型地域スポ
ーツクラブ作りの必要性を感じこれからの神戸市での活動
にぜひ活かして生きたいと思ひます。(河瀬)

BOBATHY LIFE

輝いています！私

VOL.6

「体指もガンバってます!!」

西中 英夫(西保)

▼Susuka Road レース8/29(土)・30(日)



私達、神戸市体育指導委員
の一人西中英夫氏の活躍のほ
の一人を紹介いたします。
西中さんは、「MINOUR
A大橋レーシング」クラブに
所属して以前はトライアスロ
ンにも参加しておりレース経
験も豊富です。
最近では、自転車を楽しむ
しく通勤もサイクリングタイ
ルで走り込んでいます。
今回は8/29(土)・30(日)に鈴
鹿サーキット国際レーシング
コース(1周約6km)でおこ
なわれたレースを一緒に観戦
してきましたので、その模様
を伝えたいと思います。
レースは2周で行われ土・

日1回ずつのタイムトライア
ルでおこなわれました。
クラス別で西中さんは、40
代の部で約200人同時スタ
ートです。
結果はそれぞれ11位・16位
と表彰台まであと一歩では
が200人中の順位としては、
とても立派な記録だと思ひ
ました。平均速度で40km/h最
高速度で80km/h程出ていま
す。私達応援者はバスに乗っ
て後方から観戦しましたがと
ても迫力がありました。
全国からの自転車競技に参
加される選手、その家族、応
援者など多くの仲間を持っ
て西中さんは、とても幸せ
だ(番)

パターゴルフ大会!!

6月13日(日)に西座倉パターゴルフ場において「第3回神戸市パターゴルフ大会」を開催しました。

参加者は、89名(団体14チーム、個人33名)で35歳から84歳までの幅広い年齢層の方に参加していただきました。

私自身も初めてながらプレーさせていただきましたが、見るとやるとでは、大違いで、コースの微妙な傾斜、うねり等は私はコースを右往左往させられました。しかし、一緒に回って頂いた方にコースの特徴、攻略法を教えていただき何とか人並みのスコア?で終了できました。

私はこの大会の参加者の中では、若い方に入りますが、パターゴルフは年齢とは無縁のスポーツだと実感させられました。

友達同士または夫婦で参加の方が多く見受けられました。皆さんもどなたにでもできますので体験してみてください。(河瀬)

健康ひとくちメモ

お酒と上手に 付き合うために

健康雑誌やテレビで肝臓に負担のかからないように(お酒の量を守って)と言われますが、実際はどのくらいが適量なのかというと、

日本酒1合、ビール大ビン1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎お湯割り1合、ワイングラス2杯は、純アルコールを20~24g含んでいて、ほぼ同量のアルコールと考えられます。これらを1単位とすると、このアルコールを肝臓で分解するのに3時間必要です。

そのため、理想的な1日の飲酒量は1.5単位からせいぜい2単位と言えそうです。それ以上は、肝臓に負担がかかることになります。

量を守って お酒を楽しみましょう

10月号によせて 教育長 清水廣美 「スポーツをたのしもう!」

軽スポーツを楽しむ人が多くなってきて大変うれしく思っています。

軽スポーツをやってみる人について気づいたことが3つあります。

それは、それぞれの体力、健康にあわせて、自分にあったスポーツを楽しんでおられる人は、

まず腰が曲がっておりません、

次に笑顔が美しいことです。

三つ目は、話題が豊富なことです。

これからも「遊ぶば一つ」が20号、30号と続き、市民すべてが豊かなスポーツライフをすごせるように願っています。

平成11年6月~11年12月までの活動内容

6月	第3回神戸市パターゴルフ大会 体育推進員〔実技〕研修会 〔前期〕西濃地区体指研修会(神戸市)
7月	第1次スポーツ教室(ウォーキング)※ 企画・指導部会 組織・広報部会
8月	企画・指導部会
9月	安八郡体指理事会 第2回神戸市クラウン・ゴルフ大会※ 先進地視察(成岩スポーツクラブ)※ 企画・指導部会
10月	第3回神戸市スポーツ・レクリエーションフェスティバル※ 西濃地区体指理事会 組織・広報部会
11月	全国体指研修会(仙台市)※ 〔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(神戸・養老)※
12月	西濃地区体指合同会議(大垣市) 組織・広報部会 定例会 毎月1回開催

※印は関連記事を掲載しています。

平成12年1月~5月までの行事予定

1月	企画・指導部会 東海4県体育指導委員研究大会(熱海市)
2月	第2次スポーツ教室(シェイプアップ体操) 組織・広報部会 安八郡体指〔後期〕研修会(大垣市) 県体育指導委員研究大会(岐阜市)
3月	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回開催予定

編集後記

10号記念スペシャルバージョン(笑)

は楽しんでいただけたでしょうか?『総合型地域スポーツクラブ』と言う言葉をあちこちで耳にするようになりました。私達体指も最優先で取り組んでいます、「一日も早い実現」をノとガンバります。(0)

