

夏休み水泳教室

8月9日から小学生を対象とした全5回（気象状況により3回実施）の水泳教室を行いました。参加人数は22人、泳げる子、泳げない子と参加者のレベルに応じて指導を行いました。「水に浮く」「バタ足」「呼吸の方法」と水泳の基礎から始め、泳ぎの苦手な子どもたちにも、水泳の楽しさを感じてもらいました。また、企画したら、泳ぎの苦手な子どもたちも気軽に参加してね！



エンジョイ卓球

今年度、五泉市総合型地域スポーツクラブ ヴィガから指導依頼を受けて行っている教室の一つです。「気軽に参加できる」と大人気の教室で、初心者から経験者までみんなで楽しく卓球をしています。楽しみながらの体力づくり、友だちづくりに最適です。Let's エンジョイ卓球！



- 期 日 1期（10回）×全4期 木曜日
- 時 間 午前10時～11時
- 会 場 さくらアリーナ アリーナ
- 対 象 中学生以上
- 定 員 30人
- 参加費 各期【会員／1,000円】 【非会員／3,000円】
- 指 導 五泉市スポーツ推進委員
- 持ち物 内履き、タオル、飲み物など
※ラケットの貸出もできます。

PR誌「ごせんすばすい通信」第4号、いかがでしたか？ 研修部の活動の様子や、きなせやエクササイズの普及のお手伝いなど、今回も内容盛りだくさんの紙面となりました。スポーツ推進委員の活動をより多くのみなさんに知っていただき、市民の健康のためのお手伝いをしていきたいと思います。市民のみなさん我々と一緒に体を動かしましょう(*^-^)v ♪♪

ごせん

すばすい

通信

大山祇神社御本社コース



健歩ウォーク「西会津 山の神様」

今年は2ルートに別れて
ウォーキングしました。

大山祇神社拝殿コース



6月1日(日) 健歩ウォーク「西会津 山の神様」に総勢100人で行つきました。今年は、参加者からの要望が多かった拝殿から奥の「御本社」まで歩くコースと、例年通り野沢駅から拝殿まで歩くコースの2ルートのウォーキングとなりました。「御本社」のコースは山道で多少のアップダウンもあり、途中、滝など山の自然を眺めながらのコースでした。拝殿コースは、大人から子どもまで和気あいあいと景色を楽しみながらおよそ11km歩きました。帰りは野沢駅で合流し、「SLばんえつ物語号」に乗車し、ひとときの列車の旅を満喫し五泉へ帰つきました。

来年も企画しますので、多くのご参加をお待ちしています。

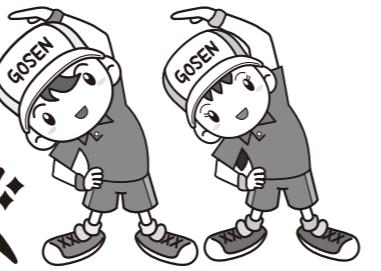


たいちゃん

しーちゃん

+10
(プラステン)

五泉市オリジナル健康体操



きなせやエクササイズ

五泉市オリジナル健康体操「+10きなせやエクササイズ」ができました。五泉市スポーツ推進委員協議会では、この体操を市民のみなさんに普及させる活動もしています。市のスポーツイベントや体力づくり教室等でこの体操を取り入れています。市民のみなさんに少しずつ覚えて活用していただけたら幸いです。その活動の様子をご紹介します。

7/13 ごせんふれあいウォーク



7月13日（日）『ごせんふれあいウォーク』で「+10きなせやエクササイズ」を行いました。参加者のみなさんも、私たちの動きに合わせて準備体操と整理体操をしました。おなじみの体操の動きもリズムに合わせるとまた少し違って、楽しく体操できると思います。

これからも、ウォーキングイベントなどで体操をどんどん活用して、市民のみなさんに覚えてもらいたいです。



7/30 スポーリンピック子どもの広場



市の体力づくり教室でも取り入れています。

+10きなせやエクササイズとは？

厚生労働省では健康づくりのために身体活動量を今より10分増やす「+10(プラステン)」を推奨しています。

そこで市では、幅広い世代の方が気軽に「+10」に取り組むことができる運動として、オリジナルの健康体操「+10(プラステン)きなせやエクササイズ」をつくりました。きなせや音頭の振付けや曲調も取り入れた、親しみやすい体操です。「+10きなせやエクササイズ」は【ウォーミングアップ】・【ダンス】・【クールダウン】の3部で構成される10分間体操です。体操する場所や状況によって、好みの部分だけを選んで行うことができます。

また、10分間の体操の中には「有酸素運動」、「筋力トレーニング」、「ストレッチング」の3要素が組み込まれています。ぜひ、この体操で1日「プラス10分」の運動習慣をつけましょう。

(五泉市ホームページより)

スポーツ推進委員協議会部会紹介

研修部編

スポーツ推進委員協議会はいくつかの部会に分かれて活動をしています。今回は、研修部の活動の様子を紹介します。スポーツ推進委員は、自らの指導力、技術の向上のため自主研修を行っています。研修部は、研修会を企画・実施します。

①ロコモティブシンドローム予防研修会

3月2日（日）に五泉市が主催した『ロコモティブシンドローム予防研修会』に参加しました。

第1部 講 演 新潟医療福祉大学 真柄教授

ロコモティブシンドロームの概念を学びました。

第2部 実技研修

スポーツ推進委員が講師となり、ロコモティブシンドローム予防に効果的な体操を紹介し、参加者に指導しました。

事前に3回の会議を行い、岐阜県大垣市のロコモ体操を参考に、効果的な動きをチョイスして五泉市バージョンの体操として編集し、本番で実技指導しました。



第1部 講演会の様子



第2部 ロコモ体操の紹介



第2部 ロコモ体操の指導の様子

参加者の声 ロコモ研修 アンケート集計結果より

- 分かりやすいお話で面白く聞きやすかったです。ロコモは高齢者の問題ととらえがちですが、30~40代の今働いている人たちへも予防として体操は大事だと思いました。
- ロコモという言葉を知らなかったが研修会に来て分かり大変良かった。
- 初級、中級、上級とわかつてくれて出来る人のレベルにあわせて教えてわかりやすかったです。
- 長生きするためには運動を続けたいと思います。筋トレなどももう少し頑張りたいと思います。

②レク式 体力チェック

7月8日（火）に『レク式 体力チェック』の研修会を行い、スポーツ推進委員13名が参加しました。シニア、ユース、ジュニア、幼児とメニューがあり、3人1組になり体力チェックを体験しました。従来の体力テストと違い、レクリエーションの要素があり、楽しく体力チェックできる研修会でした。今後の体力づくり教室に取り入れていきたいと思います。

体力チェックの一部をご紹介します。



障害物歩行（敏捷性）
6個の障害物をまたぎ越す時間を測定します。



ヒップウォーク（総合力）
長座姿勢でスタートし、ゴールラインに踵が到達するまでの時間を測定します。



棒バランス（平衡性）
手のひらの中心に測定棒を立て、棒を落とすまでの時間を測定します。



両足跳び（敏捷性）
10個の障害物を両足跳びで跳び越したタイムを測定します。

レク式体力チェックとは？

レク式体力チェックは新潟県レクリエーション協会で考案した、男女問わずシニア、ユース、ジュニア世代で適用し、「いつも・だれでも・簡単に」実施することが出来る体力テストです。