

体指

いぬやま たいし だより

犬山市体育指導委員連絡協議会
 (事務局)
 〒484-8501
 犬山市大字犬山字東畑36
 TEL (0568) 61-1800
 犬山市役所 市民体育課内
 <発行日>
 平成18年(2006年)5月1日
 <責任者> 原 正男

スポーツで犬山を

もっと“元気”に!

犬山市体育指導委員連絡協議会

会長 原 正男

全国各地にスタートした体指(体育指導委員)の活動が間もなく50年を迎えようとしています。行政と市民のハイブリットとして、「生涯スポーツの普及、スポーツ振興の企画・立案」に努め、今や市町村において必要不可欠な存在になっています。

最近では、「ユニホッケー」や「ドッチビー」等で楽しくスポーツをし、体指も共に汗を流しています。また楽しみながら交流できる生涯スポーツを通して高齢者の生き甲斐の発見、様々な年齢層の交流から生まれる連帯意識や地域への愛着心が生まれてきます。さらに、中高年の積極的なスポーツの参加が、成人病予防、そして医療費の削減にも効果が期待できます。犬山市民の皆さんが、スポーツで爽やかな汗を流し、人と人とのつながりを築き、地域社会を、元気にするビタミンになるよう、努力していきたいと思えます。

元気印の体指、何処へでもスポーツの出前致します。気軽に声をかけて下さい。

◇体育指導委員として

取り組んで来たこと

宮島 完

体育指導委員の課題は健康づくり、体力づくりの意識の高揚を図ることです。

そのために、一人一スポーツの参加を目標に誰でも何処でも、楽しみや交流が促進できるように、軽スポーツ、ニュースポーツを数多く取り入れてきました。

また、社会情勢の変化や少子高齢化に伴うスポーツに対するニーズに対応できるように研修しながら、地域や企業等に出前講習等を行ってきました。

今まで(18年間)取り組んで来た中で市民のスポーツとして、グラウンド・ゴルフ、パウンドテニス、ソフトバレーボール、タスポニー、ミニテニス等が幅広く行われるようになったことは、とても喜ばしい成果だと思います。後輩の体指諸君に希望することは、チームワークをはかり、行政、スポーツ少年団、体育協会、学校等と連携を密にしてスポーツの振興をより一層進めて頂きたいと思えます。

平成18年度事業計画

【スポーツ教室】

教室名	期 間	参加費	参加資格	会 場 等	広報掲載	
体力テスト	18:30~	6/24(土)	無 料	20歳以上	市体育館	5/15号
自然教室	7/29・30(土・日)	2,000円		小学4年	市野外活動センター	6/15号
自然教室説明会(南部公民館)	7/22(土)			~中学生		
わん・スポランド(2回でワンセット)	5/27(土)・6/3(土)	無 料	小学4年以上の親子	市体育館	5/1号	
レスポ講習	10/7(土)・10/14(土)				9/2号	
派遣スポーツ教室	随 時	無 料	各種団体	希望会場		

【スポーツフェスティバル】

大会名	期 間	参加費	参加資格	会 場 等	広報掲載
わん・スポフェスティバル	7/9(日)	高校以上	小学4年	市体育館	6/1号
市民ドッチビー大会	3/4(日)	100円	以上		2/1号
レッツ・トライ・ウォーキング	11/12(日)	未 定	市 民	未 定	11/1号





新体力測定について

「平成10年から行われている」

体力測定は健康チエック

や、各種体力の測定を行うことによって、自己の体力年齢を知り体力づくりの指針として活用することができます。

とができます。

昨年、犬山市体育館において、21名が参加され、体育指導委員11名の指導のもとそれぞれ測定を行いました。参加者は成人の部（20～64歳）と



長座体前屈の測定

過去に参加された方の中には、日頃の運動の効果が感じられ嬉しかったとの感想が寄せられました。

全国平均と比較した結果を測定後に渡します。

自分の健康状態や運動の効果などを確かめるために利用して下さい。

今年6月24日（土）の開催予定です。

今後は気軽に参加していただけるような試みも考えていきたいと思っておりますので、是非参加して下さい。

高齢者の部（65～80歳）の2グループにわかれ、各自の健康チエックから、握力、上体起こし、長座体前屈など7種の体力測定を行いました。



自然教室とは

「自然に触れて楽しく遊んで学ぶ」

我が犬山には沢山の自然

があります。そんな、「自然に触れて楽しく遊んで学ぶ」をテーマにして、自然教室（キャンプ）を行っています。

参加者はグループに分かれて行動します。「自分たちで使う物は自分たちで賄う」を基本に仲間と協力し合って行うので、自然と仲間意識ができてきます。

竹細工では竹とんぼと水鉄砲、貼の塩焼きをする大きめの竹串を作りました。竹とんぼでは、両羽根を出来るだけ薄く削りバランスよくする

のが、難しかったようですが、出来上がった竹コプターが飛んだときは、さすがにみんな嬉しそうでした。

キャンプの楽しみの

一つ炊事では包丁を持つ手が危なっかしい所もありましたが、不安と楽しみが入り交った複雑な顔で取り組んでいました。二つ目の楽しみキャンプファイヤーでは、大学生の皆さんによるゲーム指導で楽しく過ごし、最後に大学生の皆さん8名による一糸乱れぬトワリングの演技にはただただ見とれるばかりでした。

きっと子ども達の脳裏にも炎の軌道が焼き付いたことでしょう。



テント張りの説明を受けている