

SAEKI

第47号

令和4年(2022年)

10月発行

佐伯区スポーツ推進委員協議会

会長 宮本 隆

五日市中央

五日市

五日市東

五日市南

楽々園

藤の木

彩が丘

湯来

インドアモルック事前研修会

令和4年6月4日(土)

佐伯区スポーツセンター小体育室

五日市東学区 三代 秀和

広島市スポーツ推進委協議会では
ニュースポーツの普及目的で毎年リー
ダー研修が行われており、市内8区が
持ち回りで担当になり、各区より6名
から8名のリーダーを招集して研修会
を開催しています。

2年ぶりに開催されるリーダー研修
会に向けて、佐伯区スポーツ推進委員
約30名が参加し、「インドアモルック」
の事前研修
会を行いま
した。

本来であ
れば2年前
に佐伯区ス
ポーツ推進
委員が講師
としてリー
ダー研修を
行う予定でしたが、新型コロナウイルス
の影響で延期、延期となり現在に至り
ます。

そして、待ちに待ったリーダー研修
の担当がようやく佐伯区に回ってきま



した。佐伯区ではニュースポーツの中で
一押し「インドアモルック」を指導し
ます。おそらく日本では広島市佐伯区
が先駆けです。佐伯区としては、今回の
リーダー研修をきっかけに、広島市佐
伯区から「インドアモルック」を日本全
国に普及させることが目標です。

当日は、ルールの確認や、実際に競技
をしてゲームセットに至るまで、ひとつ
ひとつの動きなどを確認し細かなところ
まで、熱心な協議が重ねられました。
その体育館内は皆の熱気も加わり、蒸
し蒸し状態で、常に水分補給をしなが
らの研修でした。

ポイントとなる審判員は3人1組と
し、記録係、
得点確認
係、投てき
者点呼係の
役割りを決
めました。
その後、1
ゲームごと
に審判員を
入れ替えな
がら3ゲームを行い、スムーズな進行
と的確なジャッジ、正確にスコアを書く
ことの徹底を図りました。

また、プレイヤー側のチーム編成に



において、3
人1組また
は4人1組
を想定し
て、投てきの
順番に間違
いが起きな
いように進
行の確認も
行いまし

た。蒸し暑い体育館の中での3時間
でしたが、アットホームな雰囲気の中、準
備万端、十分にリハールができた。
た。

リーダー研修の当日は湯来体育館に
て、バドミントンのコートサイズで体育
館に3コート、屋外のグラウンドに3
コートを設営して、研修者は2会場を
行き来するスケジュールになります。
予定では、70名のリーダーが参加され
研修が行われます。最後に、現在もコロ
ナ禍で閉塞感を感じている世の中です
が、今年は各種イベントの復活の兆し
が見え始めています。佐伯区スポーツ
推進委員も各種のイベントを成功させ
るために、企画・準備・運営に頑張っ
てまいります。佐伯区から発信する一押
しの「インドアモルック」に幸あれ。



広島市スポーツ推進委員リーダー研修会

令和4年6月12日(日)

佐伯区 湯来体育館

五日市東学区 三代秀和

2年の延期を経て広島市スポーツ推進委員リーダー研修会が広島市佐伯区の湯来体育館で開催されました。

広島市の8区から総勢73名のリーダーが参加しての大規模な研修会となりました。

午前の部は、「健康推進講座(腸内環境編)」と題し(株)ヤクルト山陽の二宗真平様を講師に迎え行われました。

講座の前半は、ヤクルト健康教室「うんちは健康のバロメータ」と題して、①うんちを作る力②うんちを育てる力③うんちを出す力、について学びました。この3つのうんち力を鍛えることで健康的な良いうんちがデザインでき、健康を手に入れられる、との内容でした。

良いうんちは、水に浮かんで、匂いがキツくなく、黄土色、いきまずにすくと出るのが特徴だそうです。固形分20%、水分80%の割合が理想的なうんちとのこと。腸内に悪玉菌が多いと二オイがきつくな



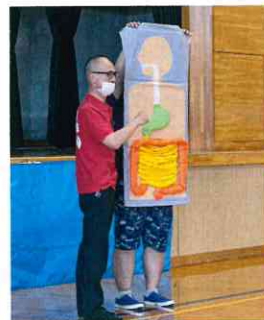
り、水分量が不足気味だと硬いうんちが出るそうです。乳酸菌飲料や発酵食から良い菌を摂取し、腸内細菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖を摂取して、バランスの取れた食生活を心掛けることで良いうんちがで上がるそうです。そして、軽い運動の腸トレ体操(腹式呼吸、姿勢づくりなど)を行うことで、腸の周りの筋肉を鍛え、健康的なうんちと体ができ上ります。

講座の後半は、参加者全員でヨガマットを敷いて腸トレ体操をしました。仰向け状態で腹式呼吸をして、両膝を曲げて膝の皿に両手を当てて円を描くようにお腹の上で膝をクルクル回す運動などをして良い汗をかきました。おかげさまで腹筋が筋肉痛になりました。

豆知識ですが、小腸の長さは、日本人の平均で7mもあるそうです。講座の最後は、質問が多数飛び交いヤクルト健康教室は大盛況に終わりました。

午後の部は、佐伯区スポーツ推進委員による「モルックとインドアモルック」の実技研修会が行われました。

ルールの説明、デモンストレーション、質疑応答が行われた後に競技に入りました。各区3人から



5人で1組のチーム編成で18チーム、9チームが体育館と運動場を交互に移動して三つどもえ戦を2試合しました。炎天下の下、屋外での競技は暑さで大変でしたが、50点ピタリの得点をあげた勝利チームの歓声は、暑さを吹き飛ばすほどグラウンド全体に響き渡っていました。

また、屋内では直射日光は射さないものの、扇風機を動かして暑さ対策をしながらの研修でした。日陰での影響からか、どのチームも気持ちよく和気あいあいとして競技を楽しんでいました。午後の部も、参加者全員が笑顔満点で楽しまれ、最後の質疑応答では、各区で新しいスポーツとしてインドアモルックを広めたいと言う声が多数出ていて、午後の部も大盛況に終わりました。

このリーダー研修会は、素晴らしい講師の方々のおかげで、学びがあり楽しく有意義な一日であったと思います。



詳細につきましては、佐伯区スポーツ推進委員協議会までお気軽にお問い合わせください。

Let's enjoy stretch!!

ストレッチは筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げ、呼吸を整えたり、精神的な緊張を和らげる効果があるとされています。

今回は下半身を中心にやるストレッチを紹介します。



無理せずできる範囲で膝を曲げないように体を前屈する



片足の甲を持ちゆっくりと膝を曲げる



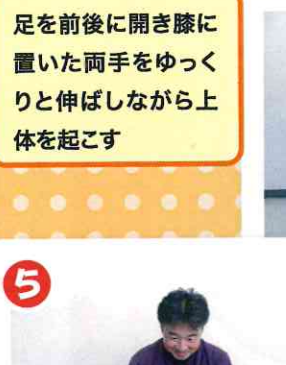
かかとを床につけて体をゆっくり前に倒しふくらはぎ・アキレス腱を伸ばす



片足を軽く曲げ足首を支え上方へゆっくり持ち上げる



片方の膝を立てて交差させ膝に手を置き外側へ軽く押す



足を前後に開き膝に置いた両手をゆっくりと伸ばしながら上体を起こす



足裏を合わせて体の方へゆっくりと近づける



足裏を合わせてカエルのように広げる



片足を天井の方に向けもも裏を伸ばす



片足を曲げ膝裏に手を入れて体に引き寄せる

ウォーキングなどの軽いウォーミングアップの後、ゆっくりと調節しながら伸びを感じてください。

——部が効果部位です。時間は15秒～30秒前後

新時代の総合型 地域スポーツクラブのあり方

スポーツ推進委員に期待される役割
楽々園学区 下江 正志

『地域クラブの存在意義とその取り組み』

令和4年広島県スポーツ推進研究大会に参加して強く心に残ったことは、「地域クラブは必ず地域に密着しなければ生き残れない」という言葉でした。

講師の岡崎修司さん(広島ドラゴンフライズGM)は、チームが平成29年に

プロスポーツ登録をして

以来6年間、「満員御礼と

日本一」を目標に活動して

きました。



具体的な活動として、平和都市広島にあるチームとして、平和を希求する使命から、Bリーグ45チームの協力の下に、ピースプロジェクト(おりづる編)を立ち上げ、「平和があるからこそスポーツ」という気持ちをみんなで共有する取り組みを始めました。また、佐伯区にバスケットボールスクールを立ち上げ、小・中学生の育成にも力を注いできました。この活動を通して、GMは企画と連絡調整の中心的役割を果たしてきました。

地域のスポーツクラブの存在意義とは何か。

「地域の活性化なくして地域クラブの存在意義なし」とはつきり確信をもって言い切っておられた姿が印象的でした。

楽々園学区では平成19年4月、体育指導員3名と

O Bが中心となり、体育協会の協力も得ながら設立して、16年目を迎えました。当初は、地域にある既存のスポーツ団体に声をかけをして入会していただきました。また、クラブ独自のスポーツ大会を考え、地域の方々にスポーツの「楽しさ」や「喜び」を知ってもらう取り組みを推進してきました。

さらに、パンフレットを作成したり公民館だよりに掲載したりする啓発活動もしました。その結果、八つの活動グループが入会され、六つの独自の大会を開催することができました。活動費は、日本体育協会からの補助金と会費で運営することができました。

最近では、地域にある町内会、体育協会、学校、商工会やスポーツ団体などに協力していただき、それぞれの分野での豊富な経験や知識を生かす場を設定しながら、それぞれの関係者間で活発なコミュニケーションを行うことを心掛けています。

この楽々園学区での取り組みは次号でさらに詳しく紹介します。

新任者紹介



五口市観音学区
大内 みき

スポーツ推進員のさまざまな行事に参加し、多くの仲間と協力しあいながら頑張っていきたいと思っています。

退任者紹介



五口市観音学区
重富 曜子

体育指導委員から始まりスポーツ推進委員で終わった長い様で短い時間でした。仲間とのつながりでもっともハッピーでした。ありがとうございました。



五口市学区
佐藤 亜紀子

1期2年と短い間でしたが貴重な体験でした。これからも佐伯区スポーツ推進委員協議会のご発展を楽しみにしています。

編集後記

元氣ですかー! と、いつも元氣を与えてくれたアントニオ猪木さんが先日亡くなられました。謹んでお悔やみ申し上げます。
さて、今年度がスタートし、リーダー研修と広島地区研修会の実技指導で、佐伯区のスポーツ推進委員は大活躍でした。まだまだ中止になる行事も多いですが徐々に日常を取り戻しつつあります。油断せず健康に気を付けて頑張りましょう。
元氣があれば何でもできる。
いくぞー! いち、に、さん、ダーツ!