



あさみなみ

令和5年8月1日発行

発行：広島市安佐南区
スポーツ推進委員協議会

発行責任者：会長 中村 靖

編集：広報部

第44回安佐南区民スポーツ大会が、令和5年5月28日(日)に盛大に開催されました。

広島広域公園 第一球技場で行われた開会式では、区内の26学区から選手が揃い、その後選手は各会場に分かれて、11競技で白熱した試合を繰り広げました。

ソフトボール
(Aゾーン) 優勝 安 学区
準優勝 戸山学区
(Bゾーン) 優勝 梅林学区
準優勝 伴 学区



バドミントン 優勝 上安学区
準優勝 大町学区
第3位 安 学区
// 川内学区

卓 球(シングルス団体)
優勝 長東西学区
準優勝 八木 学区
第3位 伴南 学区
// 原 学区



卓 球 優勝 安北学区
準優勝 安 学区
第3位 安西学区
// 大塚学区

ペタンク 優勝 長束B学区
準優勝 伴A 学区
第3位 安北B学区
// 祇園B学区



ソフトテニス 優勝 原 学区
準優勝 川内学区
第3位 安 学区
// 伴 学区

ミニテニス 優勝 祇園学区
準優勝 伴東学区
第3位 大塚学区
// 戸山学区

バレーボール 優勝 原南学区
(男子) 準優勝 中筋学区
第3位 原 学区



ソフトバレーボール 優勝 大塚 学区
準優勝 梅林 学区
第3位 緑井B学区
// 大町B学区

バレーボール(女子)
(Aゾーン) 優勝 原 学区
準優勝 原南学区
(Bゾーン) 優勝 安東学区
準優勝 梅林学区



グラウンド・ゴルフ 優勝 伴A 学区
準優勝 上安B学区
第3位 大塚B学区
第4位 安西A学区

活動の紹介

2023 年度 年間日程表			
開催場所 ▶ 東野公民館ホール 10:00～12:00			
親友スポーツ教室		お楽しみ広場	
小学3年生(学年別)		小学3年生(学年別)	
4月	お楽しみ	23日	ニニ新遊
13日	ドッジボール		お楽しみ
17日	ソフトボール	25日	運動会前夜祭
(土)		(日)	ゲーム大会/クイズ/クイズ対決
7月	ドッジボール	26日	夏祭り/クイズ対決
(土)		(日)	
8月	お楽しみ	27日	クイズ対決
9日	バレーボール/ゲーム	28日	お楽しみ
(土)	ラバゲーム		ゲーム大会/クイズ対決
14日	ニニ新遊	22日	ゲーム大会/クイズ対決
(土)		(日)	運動会前夜祭
4日	ソフトボール	26日	ゲーム大会/クイズ対決
(土)		(日)	サッカー大会
12月	運動会/ランドゴルフ		お楽しみ
13日	ドッジボール	28日	ドッジボール
(土)		(日)	
2月	ドッジボール	28日	小学3年生(学年別)
(土)			(9:00～12:00)
9日	ドッジボール	24日	ゲーム大会/クイズ対決
(土)		(日)	

```

graph TD
    SC([スポーツセンター])
    SA([体育協会各部])
    SPC([スポーツ推進委員])
    CS([コーディネート  
軽スポーツ指導])
    CC([公民館])
    LSA([軽スポーツ  
あそびの広場])

    SC -.->|指導| SPC
    SA <-->|連携| SPC
    SPC <-->|連携| CC
    SA <-->|連携| LSA
    SA -->|指導| LSA
    SPC -->|指導| LSA
    CC -->|指導| LSA
    CC -- "場所・広報" --> LSA
    LSA -- "(親・将来)" --> SA

```

スポーツをするきっかけ

パールの蹴り方指導

速く走れる方法指導

ミニ運動会

運動神経向上ゲーム

河野さん、藤本さん、末永さん



令和5年度リーダー研修会

令和5年6月11日(日)に湯来体育館で、広島市スポーツ推進委員と関係者¹⁰²名が参加してリーダー研修会が行われました。

前半は「ラジオ体操」で、昨年10月の広島市スポーツ・レクリエーションフェスティバルのアクティブチャイルドプログラムで活躍された日本スポーツ協会の岩崎真由美講師が、全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士として来てくださいました。

ラジオ体操の歴史は、昭和3年にアメリカのラジオ体操をヒントに日本人向けに考案されました。小学校の夏休みにはラジオ体操に行き、皆勤賞を目指してスタンブを集めたものです。

ラジオ体操第一は3分15秒の中に13種類のエクササイズで構成され、約400か所の筋肉を使うそうです。すべての動きにどの筋肉を使うか、呼吸は吐くのか吸うのか、顔の向きまで丁寧に指導いただき、真剣にラジオ体操することで楽しく汗を流しました。



ラジオ体操

後半は、安芸区スポーツ推進委員の方が講師として行われた「デュアルタスク体験会」です。デュアルタスクとは、1度に2つ以上のことを同時に行うことをいい、「ながら作業」ともいうそうです。「考えながら歩く」「テレビを観て笑いながら皿洗いをする」「スパーで歩きながら献立を考える」など、私たちの日常生活の中で無意識に行っていますが、加齢とともに様々な処理能力が低下していきます。認知症予防にもなるこの体験会は、6グループに分かれ、それぞれ異なるデュアルタスクを実践しローテーションします。日本レクリエーション協会が考案したゲームや、スポーツ選手のトレーニング事例、ボールを使った遊び、しりとりやじゃんけんなど、全部で13種類行われ、かなりのハードワークでしたが、グループ内で協力しあうなど、身体と頭をフル回転させ、充実した時間を過ごせました。

岩崎講師、安芸区スポーツ推進委員の皆さまありがとうございました。



デュアルタスク体験

令和5年度第1回安佐南区研修会

令和5年6月24日(土)に大和興産安佐北区スポーツセンターでキンボールとドッチビーの研修会が行われました。

キンボールは東区のスポート推進委員の方からルールの説明をしていただき、ボールに触れて感覚を養い、ゲームをしてキンボールの楽しさを伝えていただきました。

直径¹²²cm・重さ1kgの巨大ボールを使用する競技で、1チーム4名3チームが同時にプレーするユニークなスポーツです。実際にボールに触れた感想は1kgあるとは思えないくらい軽く、優しく扱わないとあちこちに弾んでしまい慣れるまで大変でした。

ゲーム開始と同時に「オムニキン」と不思議な掛け声で、ボールを弾き飛ばしスタートします。



夢中になってボールを追いかけて、チームの結束力が高まることで、どんどん上達していき、手に汗握る好ゲームで盛り上がりました。

また審判員の運動量の多さや、シャッジの難しさも学びながら、我々スポーツ推進委員がルールを理解することで、地域の方にも紹介できるのだと思います。

伝えることの難しさはありますが、非常に楽しい競技なので多くの方に知って欲しいと思います。



後半は安佐南区でも大人気のドッチビー研修でした。

コロナ禍で中止が続いていた大会も、今年は開催が期待されています。子供たちが3年間出来なかった鬱憤を晴らすかのように笑顔でプレーする光景が目に見えようです。

最後にマスク着用は任意となり、声出しの制限もない状況でスポーツが出来るのが、こんなにも楽しいことだと実感できた研修会でした。

安佐南区スポーツセンター館長紹介 スポーツ推進委員ニューフェイス紹介

【宮地久美子館長】



平成18年のコーディネーター制度が始まった当初から4年間、安佐南区の担当としてスポーツ推進委員協議会の皆さまには大変お世話になりました。前例が無かったため、コーディネーターの役割が何なのかもわからない私に地域連携の大切さを教えていただいた貴重な4年間でした。

現在は、コロナ禍で失いかけた地域コミュニティとの連携を、新しい形で形成していく必要性を感じています。スポーツセンターとして、地域のスポーツ振興、住民の皆さまの健康保持増進に寄与できるよう、皆さまと一緒に試行錯誤しながら運営していけたらと思います。

今後とも前回同様、お力添えいただきますようよろしくお願いいたします。

令和5年度から新たに安佐南区スポーツ推進委員に加わった方を紹介します。

- ① 好きなスポーツ
- ② 趣味
- ③ 自分を動物に例えると
- ④ 座右の銘
- ⑤ 応援しているスポーツ団体

【庭谷美砂 川内学区】



- ① バレーボール
- ② 一人カラオケ、ライブに行くこと
- ③ ハムスターかな？
- ④ どうせやるなら楽しくやろう
- ⑤ J.T.サンダーズしか勝たん



【齋藤裕昭 安学区】



- ① (現在もプレイしているので) ソフトボール、ソフトバレーボール
- ② eスポーツ
- ③ (見た目から) ラクダ
- ④ 継続は力なり
- ⑤ (結果を確認する程度ですが) カープ、エンゼルス



今後のイベント案内

第29回

広島市スポーツ

レクリエーション

フェスティバル

【日時】

令和5年10月8日(日)

【場所】

広島広域公園他

第24回

安佐南区民

交流駅伝大会

【日時】

令和5年12月3日(日)

【場所】

広島広域公園

(エディオンスタジアム)

第15回

あさみなみっ子

ドッジビー大会

【日時】

令和6年3月10日(日)

【場所】

安佐南区スポーツセンター



編集後記

連日の猛暑で外へ出るのもためらいがちな毎日ですが、それもあと少しで終わり、これから秋に向けて絶好のスポーツ日和がやってきます。

ということは我々スポーツ推進委員の出番も多くなるということです。

これからも地域住民の皆さんと連携しながら、スポーツの楽しさを広める活動をしていきたいと思います。