

『第11回 広島みなとフェスタ』に参加



令和6年3月16日（土）・17日（日）、広島みなと公園において『第11回 広島みなとフェスタ』が開催され、南区スポーツ推進委員協議会も参加しました。

南区スポーツ推進委員協議会は第1回から後援団体として参加しており、“体験コーナー”を設け、けん玉・輪投げ・竹馬など、毎回、5～6種目の遊びをスタンプラリーで楽しんでもらっています。

今回は、“昔あそび&健康チェック”と看板を掲げ、握力測定・バランスチェック・間違い探し・輪投げ・けん玉でスタンプを集めてもらい、竹馬は自由体験としました。「誰でも参加できますよー\（◎o◎）／！」の声に足を止め、気軽にチャレンジのつもりがいつしか真剣な表情で・・・チェック表もじっくり確認。また、間違い探しでは、「えええー❗もう終わり？あと2つが見つからんよ～（>_<）」の声が続出。答え合わせで納得する姿がありました。！（^^）！

16日は初夏を思わせる気候で来場者が多く、南区スポ推のコーナーも終始笑顔がいっぱいでした。前日とはうってかわって、17日はシトシトと雨模様となり、時折、中断してテントに避難する時間もありました。それでも、雨の止み間に再開しながら楽しんでもらっていましたが、天候が悪化したため、少し早めの終了となりました。

暑さにも負けず雨にも負けず、皆さんの笑顔に元気をもらい、奮闘している南区スポ推の様子をお届けします。

16日の様子

《受け付け》





《昔遊び》

- ・けん玉
- ・竹馬
- ・輪投げ



昔あそび & 健康チェック (南区スポーツ推進委員協議会)

17

竹馬・輪投げ・バランスチェック

《健康チェック》

- ・バランスチェック



バランスチェック(その場で足踏み)評価表

評価	体の向き	移動距離
非常に良い	体の向きが変わらず	前後左右で10cm以内の移動
良い	体の向きが変わっている	前後左右で10cm以内の移動
普通	体の向きが変わらず	前後左右で10cm～30cmの移動
努力が必要	体の向きが変わっている	前後左右で10cm～30cm未満の移動
悪い	体の向き	
非常に悪い	体の	

位置が変わっていた場合、次のような可能性があります。

- ずれた方からだの重心がずれている。
- ※ 前後左右に骨盤がゆがんでいる。
- 筋力に左右差がある。
- 歩き方にくせがある。 など

普段から姿勢に気を付けましょう!!



・握力測定



【 握 力 】

男性	6～11歳	12～19歳	20～64歳	65～79歳	得点
得点	25kg以上	36kg以上	39kg以上	32kg以上	10
9	22～24	33～35	36～38	29～31	9
8	20～22	30～32	34～35	27～28	8
7	19～21	28～29	31～33	25～26	7
6	16～18	25～27	29～30	22～24	6
5	13～15	23～24	26～28	20～21	5
4	11～12	20～22	24～25	17～19	4
3	9～10	17～19	21～23	14～16	3
2	7～8	14～16	19～20	12～13	2
1	3kg以下	13kg以下	18kg以下	11kg以下	1

女性	6～11歳	12～19歳	20～64歳	65～79歳	得点
得点	25kg以上	36kg以上	39kg以上	32kg以上	10
9	22～24	33～35	36～38	29～31	9
8	20～22	30～32	34～35	27～28	8
7	19～21	28～29	31～33	25～26	7
6	16～18	25～27	29～30	22～24	6
5	13～15	23～24	26～28	20～21	5
4	11～12	20～22	24～25	17～19	4
3	9～10	17～19	21～23	14～16	3
2	7～8	14～16	19～20	12～13	2
1	3kg以下	13kg以下	18kg以下	11kg以下	1



・間違い探し

イラストの5か所の間違いを 30秒で見つけられるかな？
(3種類のイラストをランダムに出題)



17日の様子

《 準備 》



朝から小雨模様 ☁

本降りに備えた準備をします(-_-;)

握力測定と間違い探しは、テントの中で行います。



・間違い探し

かわいい挑戦者♥

お父さんと協力して見つけるよ(*´ω`)



- ・バランスチェック
- ・輪投げ
- ・竹馬

雨が止んだ時に、多くの人に楽しんでいただきました。

