

## スポーツ推進委員リーダー養成講習会

令和5年3月11日(土)、12日(日)の2日間に渡り、東京で開催されたスポーツ推進委員リーダー養成講習会に参加させていただきました。研修を受講して、私が一番衝撃を受けたのは「スポーツの捉え方の変化」です。スポーツは「教育的事柄、競争性の強調」というより、自由な遊び文化であり、自発的に楽しむ運動であり、トップアスリートにも通用するスポーツのとらえ方だそうです。



日野田 麻紀  
(福木学区)

### スポーツ界を取り巻く課題

- 少子高齢化
- ライフスタイルの変化
- **スポーツのとらえ方の変化**
- スポーツ実施率の2極化
- 分断・格差・不寛容な社会
- オリンピック・パラリンピック後のスポーツ人口の停滞

現在のスポーツの  
とらえ方

教育的事柄・競争性の強調

自由な遊び文化

スポーツ = 自発的に楽しむ運動

自発的な「参画」

## 新任スポーツ推進委員研修会

開催日：令和5年7月8日

会場：広島YMCA国際文化センター

スポーツ推進委員リーダー養成講習会で学んだことを、講師として新任スポーツ推進委員研修会に参加された皆様にお伝えできたことは、私にとってとても貴重な体験となりました。これからスポーツ推進委員協議会会長をはじめとして、頼りになるたくさんの推進委員の方たちと共に、地域活性化、街づくりを担う一員として一緒に楽しく活動を行っていききたいと思います。



### 新任・退任者紹介

|     |          |           |
|-----|----------|-----------|
| 新任者 | 金本 周治 さん | 尾 長 学 区   |
|     | 早瀬 慎一 さん | 矢 賀 学 区   |
| 退任者 | 坂田 澄江 さん | 温 品 学 区   |
|     | 向谷 敦志 さん | 矢 賀 学 区   |
|     | 丸橋 真由美さん | 早 稲 田 学 区 |
|     | 上森 義幸 さん | 上 温 品 学 区 |
|     | 井上 見左子さん | 福 木 学 区   |
|     | 伊藤 健司 さん | 福 木 学 区   |

### 編集後記

今年度は、コロナ禍に中止になっていた研修や行事が、ほぼコロナ禍前と同じレベルに戻り、スポーツ推進委員の活動が活発に行われるようになりました。そんな中、長年スポーツ推進委員のリーダーとしてみんなを指導いただいた坂田会長が退任されます。また同じくスポーツ推進委員として長年活躍いただいた向谷さん、丸橋さん、上森さんも定年退任されます。今後は後輩たちの活躍を見守ってください。長い間お疲れさまでした。

### 坂田会長退任の挨拶



この度、スポーツ推進委員を退任することとなりました。30年間務めることができましたのも、皆さまのご支援とお力添えがあったからこそと感謝申し上げます。この30年間は私にとって宝物であり、たくさんの素晴らしい出会いや経験をさせていただきました。その中でも、地域住民の皆さまにスポーツの楽しさを提供する活動への関わり合いは、非常に意義深く私の人生に大きな影響を与えてくれました。

退任の決断は容易なことではありませんでした。皆さまと駆け抜けてきた楽しかった日々が走馬灯のように蘇ります。寂しくもありますが、この経験を活かして私自身の新たな挑戦に進むための区切り、と思い決断いたしました。私たち東区スポーツ推進委員は「生涯スポーツの振興」という目標に向かって真摯な姿勢で取り組みました。困難な状況を乗り越えるために支え合い、その結束力や協力体制は皆に誇れるものです。今後もスポーツ推進委員の活動がより一層発展し、地域の皆さまにスポーツの楽しさを届けていただけることを願っております。最後に、改めて皆さまに心より感謝申し上げます。皆さまと共に過ごした時間を心に刻み、次の人生を歩んでまいります。皆さまのご健勝とご発展を心よりお祈り申し上げますとともに、これからも素敵な活動が続くことを願っております。本当にありがとうございました。

東区スポーツ推進委員協議会 会長 坂田 澄江

広島市スポーツ推進委員

ホームページ

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/47/117052.html>



# EAST★12

東区12学区が、地域のスポーツの普及振興に「1・2」フィニッシュの成果を目指して活動する意

★発行／東区スポーツ推進委員協議会

会長 坂田 澄江

★編集 広報部

## 第44回 東区民スポーツ大会

開催日：令和5年5月28日(日)

会場：マエダハウジング東区スポーツセンター他



選手宣誓



グラウンドゴルフ



ソフトボール



ペタンク



### 総合順位

優勝 福木  
2位 尾長  
3位 戸坂  
4位 上温品



ソフトテニス



ソフトバレー



卓球



バドミントン



バレーボール



広島市消防音楽隊 演奏

## リーダー研修会 6月11日(日)

広島市スポーツ推進委員協議会が主催する研修プログラムに参加してきました。  
今回は、ラジオ体操とデュアルタスクの実技研修が行われました。



ラジオ体操は、1928年に制定された日本の健康促進体操で、ラジオの音楽に合わせて左右均等に体を動かすことで、内臓や筋肉を鍛え、特に肺の機能向上に寄与します。手軽で誰でも参加でき、現代でも広く親しまれています。

デュアルタスクは、加齢に伴う認知症予防や転倒リスク軽減のための運動を実践するプログラムです。異なる動きを同時にこなすことで、認知機能やコーディネーション能力を向上させます。



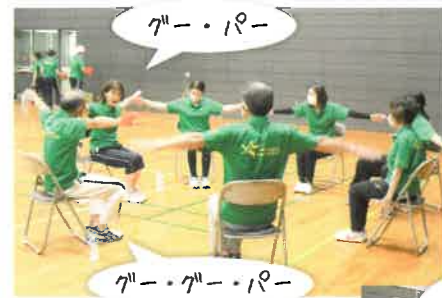
指折り：左右非対称に指を折り曲げて数字をカウントしていきます



ボール遊び：頭上に投げたボールを背面でキャッチする

## 伝達講習会 7月29日(土)

伝達講習会では、リーダー研修で得た「ラジオ体操」と「デュアルタスク」の内容を、東区のスポーツ推進委員に分かりやすく共有しました。



変則ジャンプ・マリオネット  
手はグー（下ろす）パー（横に開く）、足はグー（閉じる）グーパー（広げる）を繰り返す。これを同時に行います。



ラジオ体操では、まず第1と第2の動きそれぞれについてポイントを説明し、参加者に動きを実際に見てもらいました。最後に、全員でラジオ体操を実施しました。

リアクションパス  
向き合って、ワンバウンドとノーバウンドでボールを投げ合います。



デュアルタスクでは、研修で学んだ課題からいくつかを選びそのポイントを参加者に説明しながら、一緒に実践しました。実施中には、目的や効果を説明しつつ、見本を示し、活気にあふれた雰囲気の中で楽しく進行了。

## 夏季研修会 7月22日(土)



スポーツ推進委員としての活動が激減していたこの数年でしたが、活動自粛が緩和されたのを機に「スポーツ推進委員とは？」というテーマで、坂田会長にお話ししました。

普段なかなか聞くことのできない内容で、自分たちの役割を再確認することができました。

座学後は・・・。  
12月のニュースポーツ交流会の候補にあがっていた「インドアモルック」を行いました。  
審判の役割や細かいルールなど、交流会までの検討事項を話し合いました。



## 第19回東区ニュースポーツ交流会 12月17日(日)

昨年2月の東区スポーツ研修会で「インドアモルック」を体験してもらったのをきっかけに、各学区で「道具を買いました」「練習なしでできるから楽しい!」「年齢関係なくて、頭の体操!!」「PTAでも道具を買って、子ども達も盛り上がってます」などと東区内でかなり認知されてきたところで、この交流会につながりました。



前日のコート設営も念入り!

この数字のたし算がおもしろい!!



ファウルの  
カウントは  
洗濯バサミで!!

交流会後も、学区の新年互礼会や100歳体操の会場だったり、思わぬ場所から「モルックしたいから来て!」と声がかかり、年齢問わずキラキラ笑顔に、うれしいやら、うれしいやらの今日この頃です。