

スポ推だより

第1号（令和5年10月）

発行：豊田市スポーツ推進委員

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 1面：スポーツ推進委員協議会 | ＜専門部会の取組＞ |
| 2面：コミュニティ活動紹介 | ＜竜神・猿投・益富・崇化館・前林＞ |
| 3面：地域スポーツ推進部会 | ＜ストレッチの座学と実技＞ |
| 4面：令和5年度豊田市スポーツ推進委員協議会総会・県スポ推研修会 | |

＝スポーツ推進委員 専門部会の取組＝

《研修部会》

今年度はラグビーワールドカップで盛り上がりましたね。それ以外でも何か盛り上がる種目を見つけて行きたいと思います。



樋口克夫

《地域スポーツ推進部会》

スポーツイベント等で求められるウォーミングアップを正しく理解するため、ウォーミングアップの座学と実技を行います。また、注目度の高いニュースポーツやモルック、私たちが考えたターゲットボッチャ、ダブルボッチャの体験会を実施し各地区に広めて行きます。



小松幸史

《COT(コーディネーショントレーニング)推進部会》

各地区でCOT教室も盛んとなり、スポーツ行事の準備体操にコグニサイズを取り入れて市民の皆様にも周知して頂くとともに、部会内にてスキルアップ向上を目指し頑張ります。



助川久恵

《広報部会》

市開催の大会・行事や各地区で開催される行事でのスポーツ推進委員の活動を知っていただくため、わかりやすい「スポ推だより」を目指します。

また、市民の運動機会を広めるきっかけづくりに寄り添う「スポ推だより」を目指します。今後発行する「スポ推だより」をよろしくお願いします。



前田正美

=コミュニティ活動紹介=



竜神地区

5月27日(土)土橋地区子ども会合同モルック大会が開催されました。天候にも恵まれました。

低学年、中学年、高学年のブロックにわかれ、日頃の練習の成果を発揮しました。

(竜神地区 山形 浩)



猿投地区

6月4日(日)「春季球技大会」(ソフトボール・マレットゴルフ・ソフトバレー)が開催されました。

日頃の練習の成果を発揮し、競技を楽しむことができました。また、事前に備品準備、グラウンドやコースの整備と多くの方々にご協力いただきました。ありがとうございました。

これからもスポーツを楽しみ、交流を深めましょう。

(猿投地区 太田 德行)



益富地区

6月18日(日)、25日(日)、7月2日(日)(全3回)未就学児対象のコーディネーショントレーニング教室を開催しました。

家でできる簡単なものや親子で楽しめるメニューなど取り入れました。親と子がふれあうすてきな時間となりました。

(益富地区 岡田 知子)



崇化館地区

7月8日(土)、子ども会フットサルの指導会 朝日小学校、元城小学校から、合計10チームが参加

10月末までに、計10回開催予定!

(梅坪台地区 小見山 謙二)



前林地区

7月30日(日)ソフトバレー大会では、女子・男女混成チームで15チームの参加がありました。

9月3日(日)に行われた、5ブロック主催のソフトバレー大会でも活躍されました。

(前林地区 清水 広一)

= 活動紹介 =

《地域スポーツ推進部会》

令和5年6月14日（水） 福祉センター

石野地区の清水賢明さんを講師として、ストレッチの座学と実技を行いました。

座学では、静的ストレッチと動的ストレッチの違い、特に運動前に行う動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）のウォーミングアップについて、詳しく説明頂きました。

実技では、豊田市スポーツ推進委員オリジナル 8 分間ウォーミングアップを行いました。



（胸と背中広げ）

ウォーミングアップの目的

- ① 心拍数を上げる
- ② 筋肉の温度を上げる
- ③ 筋肉の柔軟性を向上
- ④ 筋肉に刺激を与えて反応速度向上



（両手上クロス左右倒し）



（両手を肩に付けて前廻し、後ろ廻し）

各地域のイベントでの準備運動として展開を目指します。（浄水地区 小松幸史）

《令和 5 年度豊田市スポーツ推進委員協議会総会》

4月15日（土）産業文化センターにて出席者 125 名で開催しました。

新任委員委嘱状交付式・退任委員感謝状贈呈・活動方針等の説明があり承認されました。

●新任委員委嘱状交付式



【新任委員 25 名の皆さん】

●退任委員感謝状贈呈(6 年以上在籍)

【崇化館地区 磯村光代さん】	【豊南地区 栗田秀樹さん】
【竜神地区 筒井満伸さん】	【末野原地区 鈴木都夫さん】
【保見地区 林重良さん】	【猿投台地区 梅村明人さん】
【石野地区 林恵さん】	【美里地区 沢瀬一彦さん】
【益富地区 加藤恵美子さん】	【若林地区 古藤毅さん】
【若園地区 野場秀基さん】	【足助地区 志賀浩也さん】
【旭地区 松井清員さん】	【稲武地区 小木曾剛さん】

たいへんお疲れ様でした

《愛知県スポーツ推進委員研修会 10 年・20 年表彰》

9月2日（土）愛知県日進市日進市民会館にて開催されました。

研修講師としてぴんしゃんインストラクターの倉田信隆先生より元気を貯金するための体操について学びました。体操をすることにより、身体の循環がよくなり、免疫力があがるとともに、ストレスも発散され元気の貯金につながります。

また長年にわたり、スポーツの推進に貢献されました **20 年表彰者**：崇化館地区 仁村保郎さん 豊南地区 稗田一也さん、**10 年表彰者**：梅坪台地区 石部茂さん 竜神地区 河崎稔さん 益富地区 岡田知子さん 松平地区 藤根隆保さんが表彰されました。

【10・20 年表彰者の皆さん】



河崎さん 仁村さん 稗田さん 石部さん

【ぴんしゃん元気体操】



息抜きウォーク



トルソーウォーク

10 年表彰 竜神地区：河崎稔さん

この度の表彰有難うございます。10 年間、あっというまでした。就任当時は周りの先輩方についていくだけで必死だったと記憶しています。最近になり、漸く地域での活動に自ら取り組めるようになりました。この間、指導頂いた先輩や仲間の方々には大変感謝しています。また、この活動のおかげで様々の方々と貴重な体験をさせて頂いたことにとっても感謝しております。私自身、色々なスポーツに勤しんでいますが、健康が大事であることを痛感する日々であり、今後もスポーツ推進委員として地域の皆様の活動に協力・サポートしていけたらと思っております。

スポーツ推進委員協議会ホームページについて

豊田市ホームページ内の『豊田市スポーツ推進委員協議会からのお知らせ』をご覧ください。**【豊田市スポーツ推進委員協議会】**で検索「スポ推だより」のバックナンバーやお薦めのニュースポーツなどがご覧いただけます。

