

Let's Newsपोल्लिदा

2022.11.10 発行 / 飯田市スポーツ推進委員協議会 飯田市大久保町2534番地 Tel.0265-22-4511(代) 編集 / 飯田市スポーツ推進委員協議会広報委員会

スポーツ推進委員とは…

スポーツ基本法(第32条)に基づき、市内20地区からスポーツ振興にかかわる体制の整備を図るために推薦及び市域からの公募により教育委員会が委嘱する非常勤の職員(任期2年)です。現在、飯田市では35名のスポーツ推進委員が活躍しています。



ニュースポーツフェスティバルを通して競技の普及と振興を図っているよ!

スポーツ推進委員さんって、具体的に何をしているの?



令和3年度から令和4年度の飯田市スポーツ推進委員協議会では、パラリンピック正式種目である「ボッチャ」を重点普及種目としています。令和3年度は、多くの皆さんへの普及や普段交流のない方との交流を目指して「ボッチャ体験会」という形でニュースポーツフェスティバルを開催しました。

令和4年度は11月20日(日)に開催を予定しています。当日の様子については、第15号で詳しくお知らせします!



ニュースポーツ用具は借りられます!

飯田市総合運動場(松尾明)では、ボッチャはもちろん、ラダーゲッターやキンボールなどの用具を貸し出しています。詳しくは総合運動場へお問い合わせください。

☎ 0265-23-0002

または ☎ 0265-23-5587

※地区公民館でもボッチャなどを所有している場合がありますので、公民館へお問い合わせください。



研修会で色々な人から話を聞んだね!こんなこともしているんだね!

☆第26回長野県スポーツ推進委員協議会 女性スポーツ推進委員研修会☆

南佐久郡佐久穂町で女性スポーツ推進委員研修会が開催されました。

『サクッと 動こう 今こそ!』をテーマに、ポールウォーキングや、佐久穂の山あいや町中の散策、ニュースポーツ体験など、皆さんさわやかな汗を流していました。



ポールウォーキングの様子です。二本のポールを身体の一部のようにして歩きます。脚や腰の負担が減り、軽く歩けます。

女性も活躍しているのね!



その他にはこんなこともしています！！



楽しそう！

酒井浩文先生によるウォーキング講座

ソウルオリンピック競歩に日本代表として出場されました、豊丘村の酒井浩文先生によるウォーキング講座が行われました。今回の講座はウォーキングの基礎はもちろん、スポーツ推進委員が今後各地でウォーキングを広めていくための指導方法についてどのようにアドバイスを行えばいいか勉強しました。

ウォーキングのポイントは2つ。

- ① 正しい姿勢（まっすぐ前につま先を向け、重心を身体の高い位置に持っていく意識）
- ② 身体の使い方（腕をしっかり引き、後は脱力で前に腕を振ること、横ブレをしないでしっかり身体をひねること）

ウォーキング講座の様子は動画でも観ることができます。

酒井先生の実際の動きを参考にしてウォーキングを楽しんでください！

視聴は横のQRコードを読み込んでYouTubeでご覧ください。



酒井浩文氏によるウォーキング講座



スポーツ推進委員さんは、スポーツの楽しさや大切さを伝えるために日々頑張っているんだね！

がんばるぞ〜！！

家族で楽しく親子体操

親子で楽しくできる体操を行いました。皆さんもぜひ！

- ① 床ひつつき虫
ひっくり返されないように全身に力を入れて頑張ってください。
大人と子供で交互に行いましょう。
子供さんは、朝起きない親御さんにぜひやってあげてください！！
- ② 親の木まわり
ガッツポーズとスクワット姿勢の親の木に飛びつきます。背中側からおなか側へ。
おなか側から背中側へ1周しましょう。
実際にやっている動画は、右下のQRコードを読み込んでYouTubeでご覧ください。

