

スポーツ推進委員だより

Vol.78

年2回発行

●発行: 令和5年3月 ●発行者: 岐阜市スポーツ推進委員連絡協議会 ●編集: 広報部 ●事務局: 058-214-2370

第71回新春ぎふシティマラソン

■開催日: 令和5年1月9日(月・祝) ■場所: 岐阜メモリアルセンター周辺

今年で第71回目を数える新春ぎふシティマラソンは、令和5年1月9日(月・祝)の成人の日に開催されました。距離や年齢、性別によって参加区分が1部から6部まで分かれており、どなたでも気楽に参加できる、新年の走り初めにはうってつけの大会です。今大会は、長良川競技場及び補助競技場の改修工事のため、競技場を使用しない岐阜メモリアルセンター周辺を周回するコースで行われました。

当日は気温10℃、雲一つない快晴、春の到来を思わせるような穏やかな天候の中、参加区分ごとにスタートが切られました。チームユニフォームに身を包み、目標タイムや順位を目指す選手や日頃のジョギングの延長線として参加された方など、1人1人が記録や健康増進、親睦などの目的を持って走られ、沿道からは多くの声援も聞かれました。

今回は、岐阜市内外から571名が参加され、前回大会と比較すると、参加者は約1.3倍に増加しました。ランニングは、年齢や性別を問わず、いつでも誰でも楽しむことができるスポーツのひとつです。来年度もみなさんの参加をお待ちしております。

(芥見南 大橋)



【参加者数】

部門	区分	距離	参加人数
1部	高校・大学・一般男子	5.3km	198名
2部	高校・大学・一般女子	5.3km	65名
3部	高校・大学・一般男子	3.0km	87名
4部	高校・大学・一般女子	3.0km	93名
5部	中学生男子	3.0km	79名
6部	中学生女子	3.0km	49名
合計			571名

令和4年度(前期)岐阜地区スポーツ推進委員研修会

■開催日：令和4年7月2日(土) ■場所：山県市総合体育館

今年度の前期岐阜地区スポーツ推進委員研修会は、山県市総合体育館において開催され、岐阜市を含む計9つの市町からスポーツ推進委員と事務局員159名(岐阜市55名)が参加しました。

今回の研修は、「ラジオ体操を正しく理解する」をテーマに全国ラジオ体操連盟の講師からラジオ体操の歴史や特徴、運動効果の理論研修がありました。その後の実技指導では、実際に「ラジオ体操第1」の動作を1つ1つ分解しながら、重要なポイントを教えてもらいました。



ラジオ体操の効果は、生活習慣病予防や姿勢の安定、身体の柔軟性の向上など多岐にわたります。また、組織の一体感の醸成やコミュニケーションの活性化にも寄与しています。

この研修を機に、正しいラジオ体操を普及し、地域のみなさまの健康増進につなげていきたいです。

【ラジオ体操の特徴】

- ・全身の関節や筋肉を動かす運動である
- ・順序よく運動強度を増していく身体にやさしい運動である
- ・全身の組織や器官をバランス良く増進させる

(茜部 赤地)

第63回全国スポーツ推進委員研究協議会

■開催日：令和4年11月17日(木)～18日(金)

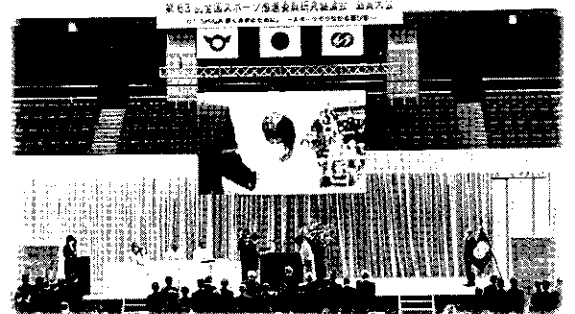
■場所：YMITアリーナ(草津市)

今年の全国スポーツ推進委員研究協議会は、3年ぶりに規模を縮小して滋賀県で開催され、岐阜市からは6名のスポーツ推進委員が参加しました。

1日目に行われた講演では、パラトライアスロンの宇田秀生氏が登壇され、工作中的の事故で右腕を失ったものの、そこからどのようにして東京パラリンピックの銀メダリストまで上り詰めたのかを話していただきました。愛する妻や、生まれてくる子供のために、常に前を向き笑顔を絶やさない姿に大変感銘を受けました。また、昨日まで当たり前だったことが急にできなくなることもあるので、今できることを必死にやってほしいという言葉が強く心に刺さりました。

2日目の分科会では、行政職員や企業、団体の方からスポーツを通じた地域社会の形成というテーマで発表がありました。以前から課題であった少子高齢化への対応を迫られる中、拍車をかけるように新型コロナウイルス感染症が拡大し、施設の閉鎖やイベントの中止が相次ぎました。しかし、コロナ禍がきっかけで、新たな発見や活動の変化が起こるなど発想の転換が非常に重要であると感じました。

今回の研修協議会を通して、社会環境の変化に伴い、住民が主体となって自治体や地域の資源をつないでいくことが必要だと改めて認識しました。岐阜市のスポーツ推進委員の多くは、体育振興会や各地域の活動に関わっているので、今後、さらに地域を盛り上げていけるようにしていきたいです。



(事業研修部会)

令和4年度岐阜県スポーツ推進委員研究大会

■開催日：令和4年12月17日(土) ■場所：プリニーの市民会館

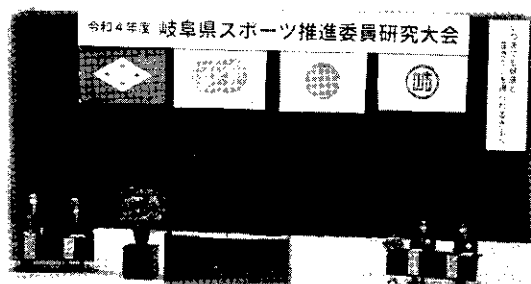
12月17日(土)に岐阜県スポーツ推進委員研究大会が3年ぶりに開催されました。今年は、各務原市民会館を会場とし、岐阜県内から510名、岐阜市から41名のスポーツ推進委員が参加しました。

講演では、各務原市出身でパラ陸上の石田駆選手が登壇されました。石田選手は、中学時代に全国総体、高校時代にはインターハイへの出場も果たしましたが、大学の時に左上腕に骨肉腫が発覚し、上腕三頭筋の一部切除と人工関節を入れる手術を行いました。手術後は、全く腕が上がらない状態でしたが、半年間の懸命なりハビリの末に、徐々に腕が上がるようになり、担当していた主治医からは奇跡に近いとも言われたそうです。その後、感覚を取り戻すと同時に、また走りたい、陸上を続けたいという思いが強くなり、東京オリンピックを目指すようになりました。転移のリスクや回復するかわからない不安な状況の中でも、日々諦めずに努力を続ける姿に非常に感動しました。

分科会では、高山市と富加町が研究発表を行いました。両市町では、これまでに様々な推進活動を積極的に行ってききましたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりこれまでの活動が一変しました。そのような状況でも、YouTubeなどの新しい媒体での広報や社会情勢を鑑みながら軽スポーツ体験会を開催し、幅広い形での普及活動に努めています。

岐阜市では、健康ソフティバレーボールやふらばーるバレーボールが普及していますが、新たな軽スポーツの普及・振興にも取り組んでいきたいです。

(事業研修部会)



第70回東海四県スポーツ推進委員研究大会

■開催日：令和5年2月3日(金) ■場所：岡崎中央総合公園 武道館(岡崎市)

今年の東海四県スポーツ推進委員研究大会は、3年ぶりに愛知県で開催され、愛知、静岡、三重、岐阜の四県のスポーツ推進委員が一堂に会し、岐阜市からは17名が参加しました。

アトラクションでは、光ヶ丘女子高等学校ダンス部が登場し優美な演技を見せていただきました。指先や足の先まで意識された一糸乱れぬダンスに心を奪われました。



講演では、プロフィギュアスケーターの鈴木明子氏が登壇されました。2010年バンクーバー五輪、2014年ソチ五輪と2大会連続の8位入賞に輝いた彼女ですが、高校時代は周りに日本を代表するような選手が多くいたため、五輪への自信はあまりなかったそうです。また、大学時代には体型の維持などからくるプレッシャーで摂食障害になり、日常生活すらままならず、選手生命の危機に陥りました。治療にあたり、医者にはスケートをやめることが一番だと言われましたが、もう一度氷の上に立ちたいという強い思いから病氣と向き合い、2004年に見事復帰を果たしました。その後は、「病氣の経験があったからこそ今の自分がある」と胸を張って言えるように本気で五輪を目指すようになったといいます。

現在は、プロフィギュアスケーターとしてトレーニングを続け、アイスショーなどの出演を軸に活躍されています。「健康だからこそいろいろなことができる」という言葉が強く印象に残りました。

(事業研修部会)

令和4年度（後期）岐阜地区スポーツ推進委員研修会

■開催日：令和4年10月22日（土） ■場所：岐南町総合体育館

後期の岐阜地区スポーツ推進委員研修会は、新型コロナウイルス感染症の影響により規模を縮小し、岐南町で開催されました。研修会はペタンクをテーマに行われ、岐阜地区の市町からおよそ100名の方が参加され、岐阜市からは24名のスポーツ推進委員が参加しました。

経験豊富な岐南町のスポーツ推進委員の方から、座学ではペタンクの歴史やルールを学び、その後の実技研修では、3人1チームとなって対戦を行いながら、対戦の具体的な進め方と得点の計算方法を学びました。

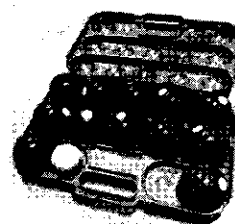
研修に参加された方のほとんどがペタンクの経験は初めてでしたが、実技研修を通してすぐにルールを覚え、各チームから歓声上がるほど盛り上がり、ペタンクの楽しさを体験することができました。

この研修会を受けて、岐阜市スポーツ推進委員連絡協議会では、令和5年1月15日（日）の新スポーツ研修会で室内ペタンクを行いました。北部体育館で開催し、スポーツ推進委員44名が参加されました。初めての方も徐々に投げ方のコツを掴み、各コートで熱戦が繰り広げられました。

ペタンクは誰でも参加できる軽スポーツのひとつです。岐阜市民総合体育館では用具の貸し出しをしておりますので、みなさまの地域でもぜひ体験してみてください。

【ペタンクのルール】

- ①対戦方式は、トリプルス（3対3）、ダブルス（2対2）、シングルス（1対1）のいずれかで、トリプルスは1人2個、ダブルス・シングルスは1人3個ずつボールを持つ。
- ②じゃんけんなどで先攻・後攻を決め、先行チームはサークルからピュット（目標球）を投げる。
- ③先行チームは、ピュットをめがけて第1球目を投げ、後攻チームも同様に第1球目を投げる。
- ④その後は、ピュットから遠いチームが投球を行い、味方のボールが一番近くなるまで投球を続ける。
- ⑤両チームともすべてのボールを投げ終わると、1メーヌ（1セット）の終了となる。
- ⑥得点は、ピュットに最も近いボールを投げたチームに与えられ、相手のピュットに最も近いボールより内側にあるボールの数が得点となる。
- ⑦メーヌを繰り返して得点を重ねていき、13点先取したチームが勝利となる。



室内用ペタンク

【ペタンクの魅力】

- ・簡単な動きなので、子供から大人まで一緒にプレーできる
- ・相手の球をはじき飛ばすなどの戦略性もあり、楽しくプレーできる
- ・少ないスペース、限られた予算から始めることができる

（木田 三木）

