



2016年(平成28年)3月 発行

発行 各務原市スポーツ推進委員会広報部
お問い合わせ 各務原市スポーツ課
連絡先 058-383-1231

会長あいさつ

『健康寿命を高めよう』



各務原市
スポーツ推進委員会
会長 浜田 悦男

最近、健康寿命を高めるとい話題が多く聞かれるようになりました。世界一平均寿命の高さを誇る日本ですが、健康寿命となると、平均寿命より十歳も下回るのが現状です。今これを少しでも高めようといろんな分野で活動が行われていて、私たちスポーツ推進委員も研修会に参加するなどして、どの分野でお手伝いできるかを勉強しています。皆さんは、片足で30秒立てますか？この練習をすると転倒防止予防のためになり、更に1秒に1mの速さで歩くことで寿命が延びると言われています。このような簡単にできる運動を取り入れて、これから機会をみてスポーツ推進委員は、皆さんと一緒に健康寿命を高めよう努めてまいります。



研修：後期岐阜地区スポーツ推進委員研修会 平成27年10月31日(土) 巢南公民館

10月31日、巢南公民館で後期岐阜地区スポーツ推進委員研修会が行われました。

午前の講演では「スポーツパフォーマンスを高める栄養学」というテーマで、講師は管理栄養士の森映子氏を招いて、スポーツ栄養学の講演があり、午後からは実技研修で「本当に必要な健康体操～整形外科医、医学療法士、鍼灸師が認める、人が自立し続ける為に必要な自重運動～」というテーマで、講師は健康運動指導士の藤原一也氏による実技研修でした。

今回の研修では、日ごろから食事、運動、休養はバランスよくとることが大切だということを学びました。



講演



実技研修



研修：岐阜県スポーツ推進委員研究大会 平成27年12月5日(土) 関市文化会館

12月5日、関市文化会館にて岐阜県スポーツ推進委員研究大会が行われました。

午前の講演では「今改めて考える”スポーツとは何か？”～真の”スポーツ立国”は人々の意識改革から～というテーマで、講師は上智大学教授の師岡文男氏による、パネルディスカッション形式と東京オリンピックのカラー映像などをおりませながら行われました。

午後からは2会場に分かれて、美濃地区の美濃市は「健康で楽しい美濃市に！」東濃地区の恵那市は「継続」という、それぞれのテーマで、日頃の活動でのコミュニケーション作りの大切さ、アンケートから見えてくる課題、それに対する解決策など約40分の発表でした。



開会式



美濃市の発表



恵那市の発表

写真で振り返る 平成27年度後半の主な事業

8月

8/1(土) 軽スポーツ交流会(スポーツガラッキー・カローリング) 鞆沼中学校
8/18(火) 蘇原第一地区出前講座 稲田園



8/22(土)・8/29(土) コーディネーショントレーニング講習 福祉の里

9月

9/3(木) 体力測定 各務原市総合体育館
9/5(土) 軽スポーツ交流会(スポーツガラッキー・カローリング) 稲羽中学校



10月

10/12(月) スポーツげんき祭 各務原市民公園
10/31(土) 後期岐阜地区研修会 巢南公民館

11月

11/12(木) 蘇原第二地区出前講座 蘇原旭町公民館
11/13(金) 陵南地区出前講座 大牧団地公民館
11/14(土) 軽スポーツ交流大会(スポーツガラッキー) 各務原市総合体育館



試合

1位: 那加第二小学校区 2位: 稲羽東小学校区 3位: 那加第一小学校区

11/29(日) かかみがはらDEウォーキング



12月

12/5(土) 岐阜県スポーツ推進員研究大会 関市文化会館

H28年1月

1/22(金) 地区出前講座 各務原市福祉センター

各校区活動紹介

中央小学校区 9/20(日) 市民運動会



今年も21種目の競技を、子どもからお年寄りまで楽しく競技できました。



鵜沼第二小学校区 10/18(日) 市民運動会



秋晴れの下、第44回市民運動会が開催され、約1000人の参加がありました。中学生のふれコミ隊も運営に参加し、楽しい一日となりました。



陵南小学校区 10/18(日) ふれあい運動会



秋晴れの下、第6回ふれあい運動会が開催され、約1500人も参加がありました。競技のレーンを増やして楽しくあわただしい一日でした。



稲羽東小学校区 10/4(日) 市民運動会



絶好の青空の下、恒例の各町内の団旗に囲まれ、選手宣誓で市民運動会が開催されました。



緑苑小学校区 10/4(日) 市民運動会



さわやかな秋空の下、多くの参加者が競技で汗を流し、楽しんでいました。



鵜沼第一小学校区 11/22(日) クロケーターゴルフ・シニア大会



参加者60名で、日ごろの練習の成果を発揮すべく、熱戦が繰り広げられました。西町Bチームが優勝しました。



各校区活動紹介

鵜沼第三小学校区 11/3(日) カローリング大会



幅広い年齢層の参加があり、
大変、盛り上がりました。



八木山小学校区 1/10(日) 新春のつどい



八木山新春のつどいを
開催しました。
八木山・愛宕山での
クロスカントリーと、
各町内の餅つきや、
自治会の大鍋[どて煮、豚汁]
もあり、大いに楽しんでいる様子
でした。

那加第二小学校区 10/18(日) 10/25(日) 市民運動大会



東部、雄飛、
ともに天候に恵まれて、
参加者も、大いに楽しんで
いる様子でした。

10/18(日) 東部地区

10/25(日) 雄飛地区