

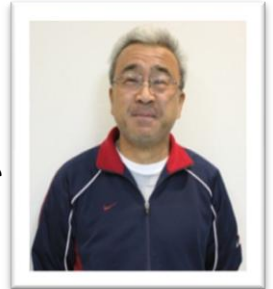
「市スポーツ推進委員広報誌発行にあたり」

市スポーツ推進委員協議会 会長 増川 久仁男

日頃より、市スポーツ推進委員活動に対してご指導ご協力を賜り誠にありがとうございます。

市民の皆様から『スポーツ推進委員で何しているのや、おらだの地区で誰になってだなや』と、よく言われます。そこで、我々の1年間の活動を知っていただく広報誌を発行することにより、多くの方から推進委員のことを理解して頂ければ幸いです。

最後に、市民の皆様に対して、様々な情報や新しい生涯スポーツの話題を提供できるように、我々スポーツ推進委員は日々努力して参りますので、今後とも皆様のご指導ご協力をお願い申し上げます。



## 市民の健康づくりに、「エアバレー」を推奨しています!



年代問わず誰でも気軽に参加できるスポーツとして、大会運営や普及活動に力を入れています。

### part 1 山形県エアバレー大会

11月25日に、県エアバレー大会を開催しました。平成18年から始まった大会も、今回で7回目。年々参加チームが増え、市内外から参加していただき、今大会には30チーム、約300人の参加があり、大変大きな大会となりました。

世代の壁を越え、一緒に汗を流してみたいかがでしょうか!

今年も大会を開催する予定ですので、皆様の参加をお待ちしております。  
(柴田 清志)



#### 第3回山形県エアバレー大会 兼 第7回ローズCupエアバレー大会成績

部 門	順 位	チ-ム名	部 門	順 位	チ-ム名
50才未満の部	優 勝	村山アスレチッククラブ	50才以上の部	優 勝	富本三三SC
	準 優 勝	大高根バラエティーズ		準 優 勝	おおくら
	第 3 位	本郷 A		第 3 位	酒田市スポ進 A代表

#### 最優秀選手賞

区 分	チ-ム名	氏 名
50才未満の部	村山アスレチッククラブ	上 田 晃
50才以上の部	富本三三SC	宇野美千子

## part 2 勤労青少年ホーム協会エアバレー大会

9月16日に行われた、青少年ホーム協会エアバレー大会。今年で5回目の開催で、エアバレーの普及活動としてスポーツ推進委員が審判のお手伝いをしています。

各地域等の行事及び大会等と重なり、審判員の不足で大会運営が大変でしたが、メンバーで協力し合い無事に審判をこなすことができました。職場の対抗戦という事もあり、各チームとも熱の入った試合でした。(小野 優)

審判をしている間は、非常に緊張していますが、エアバレーを真剣に、また楽しそうに皆さんがプレーをしている姿を見ていると、こちらまで楽しくなってきます。

審判をしても、楽しめるエアバレーを一度体験してみませんか。(五十嵐 美香)



## part 3 大倉地域エアバレー大会



11月11日に行われた、大倉地域エアバレー大会は、今年で第5回目の開催となりました。市内では、唯一地域での大会です。大倉地域のスポーツ推進委員が、地域でエアバレーの普及を図り、大会が開催されるようになりました。

本大会に参加された方から、「エアバレー大会は、我々地元中年グループの定例行事となっております。この日ばかりは、日頃全く運動をしない私も大ハッスル！後日筋肉痛に襲われるのですが、一番痛いのはお腹の筋肉。原因は笑いすぎ。珍プレー続出で、腹がよじれるほど笑って健康増進でした！」と話がありました。

競技のレベルも運営も、まだまだ県大会には及びませんが、回数を重ねてレベルアップを図っていきたいと思います。(平山 龍一)

# 第50回山形県スポーツ推進委員研究大会に参加して・・・

## コーディネーショントレーニング ↔ 能力開発

道具を上手く操作する、動いている物との位置関係の把握、合図に合わせてリズムカルに体を動かすなど、脳に刺激を与え適切に対応する力を身につけるトレーニングで、近頃のゲーム脳改善にも良いとされています。身近にある、大小のボール・フラフープなどを使い、障がいの有無に関係なく、幼児からお年寄りまで楽しめます。人間の体の機能を、どんどん目覚めさせる事が出来ます。脳を刺激することは、生命維持、各種スポーツをする上では大切なスパイスです。 (沼沢 朱美)



コーディネーショントレーニング(その1 識別能力)

他市町村のスポーツ推進委員との交流で、いろいろなスポーツを体験しましたが、今回のコーディネーショントレーニングでは、いつもの体の体操に加えて、頭の体操にもなり新しい発見でありました。

足を使ったボール送りや、じゃんけんで負ける手を後出しするなど、簡単そうでも実際やってみると難しく、小さな子供やお年寄りなど幅広い年代でのレクリエーションに、すぐにでも使えるものばかりです。今後、地域での行事等で取り入れていきたいと思いません。 (阿部 早喜子)



コーディネーショントレーニング(その2 反応能力)

## 市民体力・運動能力測定会を開催しました！！

市民体力・運動能力測定会に、幅広い年代から多くの市民の皆様より御参加いただきありがとうございました。参加された皆様には、普段の生活では行われないような運動も体験していただきました。それぞれの測定結果が出ると、満足されている方や驚いている方などいらっしゃるようにでした。参加された方からは、「やっぱり普段から運動をした方が良いですね」と話しをされておりました。

健康な体を作るために、運動は大きな効果があります。これからも、健康で元気に過ごせるように、普段から軽い運動でも心掛けていきましょう。 (高橋 卓美)

体力・運動能力測定に、参加して下さった皆様大変ありがとうございました。

当日、血圧測定の担当になり、体力測定を始める前に血圧を測りました。そこで感じたのは、血圧の高い人が多く、せっかく参加してもらったのに実施できない人が結構いました。私たちは、「すみません。今日は受けない方がいいですね」としか言えず適切な指導ができませんでした。今後は、健康増進及び運動の大切さを理解してもらうために、保健師の方に測定いただき健康指導等も行っていければいいなと思いました。 (矢萩 真由美)



上体起こし



20mシャトルラン

平成 24 年度から、新たに市スポーツ推進委員になった 7 名より、一年間活動をして初めての感想を聞いてみました。

## 新スポーツ推進委員



西郷原田陽介  
はなだまひ

一年間様々なスポーツに触れ合うことができました。知識、経験共にまだまだ未熟ですが、来年度も村山市のスポーツ推進のために努力していきますので、よろしくお願ひします。



大倉平山龍一  
おんざい

県研究大会に参加して、スポーツの重要な役割を学ぶことが出来ました。日頃の生活にスポーツが、より身近なものとなり、健康的な生活を送れるように、微力ではありますが頑張ります。



大久保奥山陽介  
おくやまひ

村山市に、こんなにスポーツ行事があることに驚きました。これからの、市スポーツ行事や大会等をスムーズに運営や進行をできるように、協力して頑張っていきたいと思ひます。



富本後藤清和  
とみもと

推進委員になって、何をしたらよいのかも分からず、とても不安でしたが、やりがいのある委員だと思ひました。地域とスポーツの関係を大切にして、これから更に頑張っていきたいと思ひます。



富本松田康  
とみもと

皆様のご鞭撻を以て不束ながら共に活動し、思ひのほか広汎に参画でき、銘々に地域活力である方々の知遇を得た事、僥倖と存じます。今後、よろしくお引回しの程お願ひ致します。



袖崎安達吉貴  
すそき

今年度より推進委員になり、多くの行事等に参加しました。エアー大会では、初めて審判をした時のプレッシャーがすごかったです。来年度も、市のスポーツを推進していきたいと思ひます。



袖崎井澤賀憲  
すそき

今年活動して、改めてスポーツというものは、良いものだと感じました。スポーツを通じて、色々な方々と世代を越えて触れ合う事ができました。今後も、スポーツの発展に協力したいと思ひます。

### 平成 25 年度の主な事業 (予定)

- 7月 6日 県スポーツ推進委員研究大会
- 10月 13日 第10回徳内マリン&ウォータースポーツ大会
- 10月 20日 第36回市一周駅伝大会
- 11月 10日 第4回山形県エアリアル大会
- 随 時 市スポーツ推進委員協議会・各部会

### 編集後記

この度、スポーツ推進委員協議会の広報誌第三号を発行することができました。

この広報誌の発行により、私達の活動を市民の皆様へ理解していただけたらと思ひます。

今後も、様々な情報や事業の企画・運営を行って参りますので宜しくお願ひします。

編集委員代表 三浦 吉和