

高松体指だより

VOL. 30



H21.6.14 香川県体育指導委員研修会(高松市香川総合体育館)



H21.10.12 トリムの祭典(サンポート芝生広場)

のびのびスポーツ!!
いきいきけんこつ!!

第11回 五十歳以上男子ファースト ピッチソフトボール大会

- 優勝 木太南校区
- 準優勝 一宮校区
- 第三位 円座校区
- 第四位 花園校区



優勝チームコメント

木太南校区 監督 高松 和彦
二連覇達成！ この勢いで次年度三連覇を目指します。チームワーク最高です。」

部長講評

ソフトボール部長 森本 栄治
さわやかな五月の風の下、十六チームが参加しての今大会、すばらしい好ゲームが続き大変な盛り上がりとなりました。
体育指導委員の皆様にとともにみごとV2を果たした木太南チームバンザイ!!

初参加チーム

第十回五十歳以上男子ファースト

ピッチソフトボール大会に参加して

庵治校区 寺竹 聡

五月三日、高松市南部運動場で第十二回五十歳以上男子ファーストピッチソフトボール大会が行われました。十六チームの参加があり、今回庵治チームは初参加となりました。(平成十八年には雨天順延のため棄権)

私は年一回ソフトボールをする程度ですが、いきなりスタメンでした。試合は町内大会以上に緊張したプレーが続きました。外野の守備をしていた私は大量失点に繋がるエラー……チームも負けて、ほろ苦いデビューとなりました。しかし、メンバーは若く、これからもソフトボールを楽しみ、交流を広げていこうとしています。そして、私自身も向上していけるように頑張りたいと思います。これからも庵治チームをよろしくお願ひします。



第32回

さわやかママさん バレーボール大会

- 優勝 林校区
- 準優勝 弦打校区
- 第三位 木太南校区
- 第四位 新塩屋町校区



敗者戦トーナメント位 川添校区

優勝チームコメント

林校区 今井由美子

バンザイ！ 二連覇です！
登録メンバー全員参加のルールの下、全員力をあわせての優勝は段と嬉しい思いです。対戦したどのチームとも接戦で、皆で一個のボールを追う中、普段では思いもよらないプレーが出るなどチーム一丸となることが出来ました。この大会での盛り上がり、これからの練習、試合に生かしていきたいと思ひます。

来年もよろしくお願ひします。

部長講評

バレーボール部長 森 綾子

平成二十二年六月二十八日、高松市さわやかママさんバレーボール大会が、二十二チームの参加を得て開催されました。白熱したゲームが続く中、決勝戦は林校区が弦打校区を破り連覇という偉業を成し遂げました。また、今年も敗者戦を行い、参加したチームには大変喜んで頂きました。前大会後、部会で反省点、問題点等をまとめておりましたので、本年度の開催にあたりそれをもとに大会運営等について話し合いました。中でも、受付がパニック状態になる為その対策として、参加賞は校区のラベルを貼り付けること。選手変更は(十二チームありました)新たに書き直したものを差し替えることとしました。結果、スムーズにできましたかと思ひます。これからも、改善する点があれば見直していきたいと思ひます。最後になりましたが、体指の皆様には早朝より、大会の準備、運営にご尽力、ご協力頂きます。心より感謝申し上げます。

初めて参加して…

川岡チーム 長尾 順子

私達のチームはまずメンバーを揃えるところから始まります。今回、やっと十人のメンバーが集まりこの大会に参加することができました。大きな大会に参加するのは初めてで、私達のチームがどこまで通用するのか、まったく分かりませんでした。また、他のチームの事も分からず、ただ「楽しもう」だけで参加したように思ひます。

いざ本番、久々の緊張感、みんなカチカチ…どうなるかと思ひましたが、一回戦勝利することが出来ました。後で聞いたことですが、一宮チームは前回準優勝したとか…

私達で「すごい」かも…二回戦、対林チーム、あっさりと負けてしまいました。初参加にして、前回優勝チーム準優勝チームと対戦でき自信にもなりました。来年も参加できるように、生気にも「打倒！林チーム」を目標に、頑張りたいと思ひました。

最後になりましたが、体育指導委員の方々、大変お世話になりました。お陰で「勝することが出来ました。ありがとございしました。」



平成二十一年度 県体指研修会

◆ 勤続十年功労者表彰を受賞して

安原校区 土居 忠義

六月十四日香川県体育指導員研修会において勤続十年表彰を頂き有難うございます。

旧高松市(塩江町)時代半信半疑で始めた体育指導委員も地域の方々、先輩の指導委員の皆様にも励まされてきた十年だっただと思います。今後も地域の方々のスポーツ振興と健康増進のお手伝いが出来ればと思っています。まだまだ経験不足ですが、体育指導委員皆様のご指導を頂き精進していきたいと思っております。



松島校区 鎌野 順子

この度、県体指研修会にて勤続十年表彰を受賞させて頂き有り難うございました。何も分からない不安の気持ちで色々な行事に参加し、たくさんの人達と出会い、あっという間の十年でした。これも校区体協・体指仲間の支えや家族の理解があったからだ大変感謝しております。今回の受賞

を二つの区切りとし、これを励みに、自らを高め、今後もより一層活発に活動し、地域に根ざしたスポーツ振興に末永く貢献していきたいと思っております。有り難うございました。

ユニカール実技研修について

檜紙校区 川股 一文

六月十四日に行われた香川県体育指導員研修会で「ユニカール」の実技研修がありました。「ユニカール」って何だろうと思いつながら参加してみても、だれでも手軽にできるスポーツというのが第一印象でした。実際に自分でプレーしてみても、奥が深く、ゲーム自体もとてもスピードでした。ほかの体育指導委員の方たちも楽しんでプレーしている様子でした。

こういった新しいスポーツをみんなに伝えていくのも我々体育指導委員の大事な仕事なんだと実感しました。



ヨガ実技研修について

塩江校区 植松 優子

はじめまして！ 四月から塩江校区の体育指導委員として活動しております植松優子です。まだなりたてのホヤホヤ？です。分からない事だらけです。急に話しかける事があるかもしれませんが、広い心で見守っててください。

何事も初めての今日このごろ、研修会に参加するのも初めてなら、「ヨガ」をするのも初めて。「ユニカール」のテンションを保ったまま挑んだ「ヨガ」でした。が、とりあえず率直な感想を申しあげますと、「ヨガって体にいいんじゃないの？」というか、これって体に悪いんじゃないの？です。順をおっていきますと、まず流れがないように感じました。

どんな運動でも次の動きに無理なくつれるような流れがあると思うのですが、この「ヨガ」の場合、二つの動きが単発的につながってないのでとても動きづらかったです。せめて体をほぐす運動からゆつくりはじめてほしかったです。それに、「無理しないでくださいね。」と言われても、やっぱり、「どこまでいけるかな？」って、ちよびり無理するじゃないですか。「あつ出来た！」と思った時「じゃ次に…」って言われて「えっ」って首を持ち上げたたん「ゲキッ」みたいな。普通、二つの動きをする時、「通りしてみせるじゃないですか。どの動きもいきなりですからね。体がついていけるわけじゃないじゃないですか。両隣みたら真赤な顔して、これぞつたい息しないよねみたいなのばかりで、これじゃ

体にいいわけじゃないですよ。スタッフのお姉さんが、どれだけきれいですよ。いいかはよく分かりましたが、そんなことより「ヨガ」の説明をきちんとしてくださいよ。そして極めつけが、あのリラクスのポーズ。うつぶせで顔横向きで手は下にしたままかなりの時間同じ姿勢でいましたが、皆さんはリラックス出来ましたか？

終わった後、首が「痛っ」てなりませんでしたか？私はこのポーズはとても無理なのでやらなかったのですが、まともにしていたらぜつたい首痛めますよ。あ、げくの果て、最後にとでもすごいポーズしてみせたかっただけですけれど、自分でも覚えていないような事この時とばかりにするのはいかがなものかと思えますよ。結局、何がどこにどういうように良いのか何一つわからないまま終わってしまいました。一つだけわかったのは、この「ヨガ」は使えないわあ…。明日ましがいなく整体に行つてリセットしてこなきゃ…。という事です。



こんびら健脚大会に参加して

浅野校区 大野 勇夫

四月二十九日朝七時に高松中央公園に集合し、開会式後、栗田課長の号砲を合図に高松市ハイキング協会の方を先頭に百五十人くらい(?)の参加者が二斉に七時二十分に出発しました。香東川遊歩道では、ウグイス・キジなどの鳴き声を聞きながら、好天にもめぐまれ快調に進み、成合を経て三十二号線バイパスに入りました。バイパスは歩道が整備されていてとても歩きやすかったです。円座小でトイレ休憩をはさみ、十時十分に円座よりの参加者百人(?)くらいも加え、滝宮を目指し出発しました。先頭から最後尾まで長蛇の列となり、警備の方は長時間にわたり大変であつたろうと察します。

道の駅滝宮で昼食をとり十二時十分に出発し、目的地高灯籠に到着したのは十四時三十分でした。

終始先頭集団について歩けたのも各ポイントで顔なじみの体指の方の適切な誘導、安全確保があり安心して交差点を渡ることに出来たこと、また励ましの応援があつたからだと思えます。

今日は体育指導委員の役割の一端を実感した一日になりました。また機会があれば参加しようと思えます。みなさま方もどうですか?
帰りは平野様の車で送っていただき感謝です!

三十五km、約四万七千歩、大変疲れましたが!! 自分に褒美を

カレッジ受講報告

カレッジ⑤⑥

大田校区 齋藤 信博

平成二十二年度市民スポーツカレッジ第一日目は、仏生山公園体育館において、回生病院の理学療法士アスレティックトレーナーの孤淵真紀さんを講師に、ストレッチの方法と実技「安全にスポーツを実施するために」と題して、クーリングダウンに用いる、スタティックストレッチの実技講習をメインに実施され、充実した三時間の講義でした。

当日は相変わらずの柔軟性のなさを痛感させられました。翌日以降、体のあちこちが筋肉痛になったのは私だけでしょうか?



カレッジ⑦⑧

◆漆原光徳先生の講演を聴講して

十河校区 宮脇 靖子

メタボor成人病!それはわかっていてもついつい食べすぎ、運動不足になりがちな毎日、いつかダイエットでもすればいいやと思つていました。先生の話を聞いて急なダイエットではなく、時間をかけて少しずつ体重を落とすとしていく。それが健康なダイエットなんだと! 為になる話を聞かせて頂きとても勉強になりました。

メタボには運動と適切な食事が一番!!

「ダイヤモンドボール」について

日新校区 桑島美天子



五年前に城門会長から「ちよつとおもしろいから、やつてんまい」という一言がきっかけで、手軽に楽しめるスポーツ「ダイヤモンドボール」を知った。即、仲間を集め、道具を買い揃え、チームを結成。声はデカイし、上品でもないおっさんたち! でも「ダイヤモンド」には真正面から真剣に取り組み、ワイワイガヤガヤと皆楽しく練習している。そんなチームに、NHKからNEWSスポーツを紹介する番組で「ダイヤモンドボール」取材・撮影したいと依頼がきた。高松市内で唯一チーム結成している日新! 少しでも多くの人たちに知ってもらえるのならと快くOK! いろいろ時間がかかり大変だったが、この放送を観て私も「度やつてみたいなあ」と思つてくだされば幸いです。子どもから大人まで簡単に楽しめるスポーツです。ぜひ一度お試しあれ!

「トリム」の祭典

体育の日の一日、ニュースポーツ紹介コーナーにたくさんの家族連れが訪れ、様々なスポーツに楽しそうにチャレンジしてくれました。



インフォメーション

【お悔やみ】

- 中 健二さん (屋島東) 実父
- 佐藤嘉昭さん (牟礼) 実父
- 谷口良子さん (安原) 実母
- 柳川邦江さん (古高松南) 実子
- 加藤富夫さん (古高松南) 実父
- 花崎会長お別れ会 献花料

【お見舞い】

- 杉村さよ子さん (国分寺北部)
- 竹川直樹さん (屋島西)

編集後記

初冬の候、今年も残り少なくなってきました。新型インフルエンザの流行で、学校幼稚園では学級閉鎖、保育所でも登園自粛となるなど各方面に影響が出ています。各自が予防を心がけ、風邪に負けない体力づくりをしていきたいですね。健康第一!

「体指だより第三十号」をお届けします。

広報部長 今井由美子

発行／高松市体育指導委員

編集人／城門 政文

編集／広 報 社

印刷所／万 成 社

題字・高松市長 大西 秀人