



安城市教育委員会
安城市スポーツ推進委員
連絡協議会

事務局／安城市体育館内
TEL 0566) 75-3535
〒446-0061
安城市新田町新定山41-8

平成29年9月1日 第39号発行

篠目中学校区活動紹介

篠目中学校区のスポーツ推進委員は二本木学区（4名）、作野学区（3名）、梨の里学区（2名）（写真参照）の9名で活動しています。

これら9名のスポーツ推進委員が揃って活動しているのが、毎年8月から11月頃までに行っています安城市民地域スポーツ交流大会です。8月のグラウンドゴルフを皮切りに、インディアカ、卓球、ソフトボール、バドミントン、バレーボール、ソフトバレーボールの7種目を行っています。

私たち篠目学区の9名のスポーツ推進委員はスポーツを親しむことによって参加する皆さんが楽しんで頂き、地域の人達との交流が深まる事を願って活動に励んでいます。

スポーツの持つ一体感、連帯感から相手を思いやる相互関係が生まれ、私たちの住む地域が明るく活気溢れる町になって行くと思っています。篠目学区のみなさん！8月からのスポーツ交流大会に沢山の方の参加をお待ちしております！！

【二本木】



執行 覚 前田 昭 北川千代子 興梠幸男

【作野】



谷口 近 坂本多佳子 平岩育造 青木伸行 石川伸男

【梨の里】



西中学校区活動紹介

西中学校区では年間を通じて色々なイベントを開催しています。救命講習会（5月）、親子ふれあい・忍者ランド（7月）、市民地域交流会ではグラウンドゴルフ（6月）、ソフトボール・卓球・インディアカ・ソフトバレー・バドミントン（8月）、ゲートボール（9月）を行っています。又、スポーツスクールとしてショートテニス（11～3月）を開催し、ニュースポーツを広めようと頑張っています。町内回覧板、スポーツ推進委員からの案内などで参加者を募集していますので、興味のある方は気軽に参加してください。



【西部】



酒井賢司 大参知幸 大石重雄

【三河安城】



瀬尾浩二 伊藤信也 河井 洋

【高棚】



アツいぞ！ スポシんジャー！！



①水分補給



②時間帯を考える



各地域のオススメ行事

北中学校区

バドミントン教室

開催場所：中部小学校 期日が近づきましたら、町内回覧板で案内します。

H30年
1月13日(土)
1月14日(日)
1月20日(土)
1月21日(日)
1月28日(日)



南中学校区

レクレーションバレーボール

開催日時：11月18日(土) 9時～12時
開催場所：錦町小学校体育館



ソフトバレーボールと同じルールで行います。初心者でも楽しめますので、ご参加お待ちしております。

西中学校区

ショートテニススクール

開催日時：11月～3月の毎月第3日曜日 10時～12時
開催場所：三河安城小学校



誰でもできるスポーツです。気軽にご参加ください。期日が近づきましたら、町内回覧板で案内します。

東山中学校区

市民地域スポーツ交流会

【混成スローピッチソフトボール】
9月17日(日) 8時～
柿田グラウンド、里小グラウンド、デンソー安城グラウンド
【ソフトバレーボール交流会】
10月22日(日) 9時～ / 東山中学校体育館
【バドミントン交流会】
10月22日(日) 13時～ / 東山中学校体育館
【卓球交流会】
11月5日(日) 9時～ / 北部公民館、柿田ホール
皆様のご参加お待ちしております！

桜井中学校区

地域スポーツ振興事業

【グラウンドゴルフ】
11月18日(土)13時～ / 桜井中央公園
【ラージボール・卓球】
12月3日(日)13時～ / 桜井公民館
【ミニテニス】
12月23日(土)13時～ / 桜井公民館
【スカイクロス】
1月20日(土)9時～ / 桜井公民館
【カローリング】
1月27日(土)13時～ / 桜井公民館

安祥中学校区

あんしょうスポーツ交流会

・グラウンドゴルフ ・卓球
開催日時：11月23日(木・祝)8時半～
開催場所：安祥中学校
グラウンド及び第2体育館



皆さんの参加をお待ちしております！

明祥中学校区

卓球・ソフトバレーボール大会

開催日時：9月24日(日) 9時～
開催場所：明祥中学校体育館
『卓球スクール』
開催日時：2月17日(土)～毎週土曜日(全5回) 13時～
開催場所：明祥プラザ



小学生から高齢者まで多くの方が参加されます。多くの参加お待ちしております。

携帯で簡単検索！



スポーツ推進委員の詳しい情報やお問い合わせはこちらから



安城市 スポーツ推進委員 検索



ANJOほく部みんスポクラブ

『スラックライン』って、どんなスポーツ？

簡単に言うと綱渡り！写真は、アンフォーレ内に撮影。子供からご年配者様まで無理無く楽しめる綱渡りで、バランス感覚や集中力を高めることができます。ダイエット効果も有る他、体幹が鍛えられるので、野球・テニス・卓球・マラソン等の上達にも、役立ちます！

『綱渡りがスポーツになるの？』

夢中になって遊んでいるうちに、体幹を使って腹筋が割れちゃう！夢の様～（笑笑）♪

まずは、『周囲の方へ挨拶を！』

スラックラインをしている最中、周囲の方々が足を止め興味を持ってくれると思います。そんな方々に、笑顔で挨拶をし、コミュニケーションを取りましょう。

さてさて、早速『スラックライン』の上を歩いてみよう！

まずは、みんなスポの方に手を借りて歩いてみましょう。立つだけでも筋肉がプルプル震える！体幹を鍛えるスラックライン、上半身で上手くバランスを取り、身体の軸がぶれない様にしましょう。スピードに任せて走って渡ろうとする人がいるそうですが、それでは、体幹の使い方やバランス感覚は身に付きません。一歩づつ石橋を叩いて渡る様に進みましょう！優しく、みんなスポスタッフが教えて下さいますよ！

お問い合わせ先：北部公民館（電話：98-3751）





ラジオ体操のひみつ！！

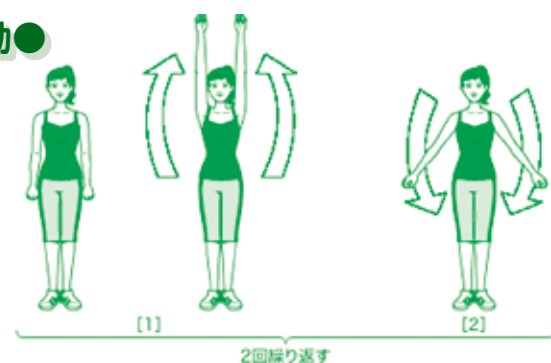
ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に行うことができるようにつくられた体操です。ラジオ体操は第一・第二とありますが、皆さんにおなじみの第一は一般家庭向けに、第二は勤労者向けにつくられています。

ラジオ体操第一は約3分の間に13の運動で構成されています。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。3分で全身を動かすことができる、実はとてもよく考えられた体操なんです。

知っておきたい！ラジオ体操のワンポイント ラジオ体操第一編

ラジオ体操なんて簡単な体操と思っていたら大間違い！結構奥深いものなんです。今回は皆さんが間違いやすいところ、今日から意識できるところを解説します。正しい動きをマスターして、より効果的に運動しましょう！

●1番目の体操 伸びの運動●



最初は背筋を伸ばす運動です。かかとを上げず、手を軽く握り、背中を意識するのが正しい動き。かかともしっかり地面につけましょう。

●4番目の体操 胸をそらす運動●



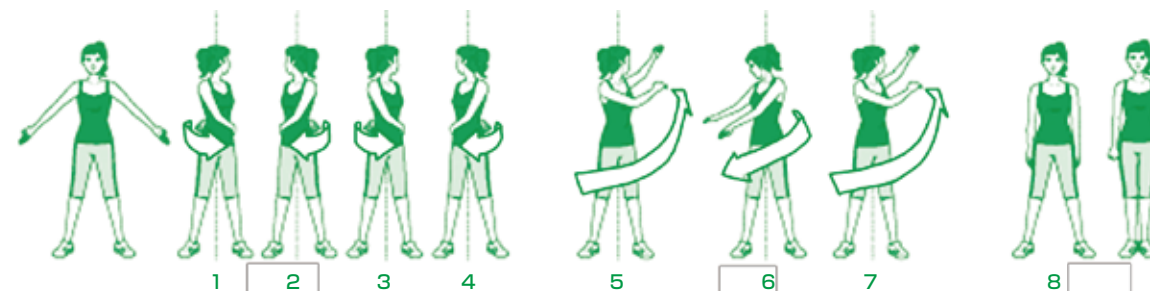
よくある間違いで、おなかを付き出してしまう人が多いです。胸を広げるようにそらしましょう。手を斜めに45°上げ、少し後ろに引くようなイメージで。

●5番目の体操 身体を横に曲げる運動●



横に曲げる時にひじやひざを曲げないように注意！脇の下を伸ばします。腕はまっすぐ伸ばし、耳の横に付けるのがポイント。

●7番目の体操 身体をねじる運動●



目線は手と同じ方向へ。1～4の時は、腕を身体に巻きつけるようにします。5～8の時はかかとを浮かせず、ひざを曲げないように注意しましょう。

●10番目の体操 身体をまわす運動●



ひじやひざを曲げずに行います。後ろにいく時もひじが曲がらないよう意識して。できるだけ遠く、大きく回すようにしましょう。

安城市内で毎日ラジオ体操を行っている会場

学 区	団 体 名	時 間	会 場	備 考
北中	昭和公園ラジオ体操の会	午前7時30分から	昭和公園	日曜日・雨天を除く
	大池ラジオ体操同好会	午前6時30分から	大池公園	
南中	大山町ラジオ体操同好会	午前6時30分から	大山公園	日曜日以外
	御幸町内会	午前6時30分から	交流広場	
	八幡社ラジオ体操の集い	午前6時30分から	八幡社	
	城南町牛歩の会	午前6時30分から	昭林公園	
	秋葉ラジオ体操の会	午前6時30分から	秋葉公園	雨天、お盆5日間を除く
桜井中	堀内公園ラジオ体操の会	午前6時30分から	堀内公園	

ラジオ体操の効果体験談

私の住んでいる御幸町内会では、11年前から雨の日を除いてほぼ毎日、朝6：30からラジオ体操を実践しています。もともと、地域の中にある現在のアンフォーレが建設される前から、その広場を利用して行っていました。建設中は近くの公園で行っていましたが、6月8日からは新しくオープンしたばかりのアンフォーレの広場で場所も戻り、20人程の人が集まり、ラジオ体操をして1日のスタートを切っています。毎朝参加されているメンバーの方は、さすがに皆さんお元気です。ラジオ体操は健康維持にはとても良いと思います。1人でも多くの皆さんにラジオ体操をして健康になっていただきたいと思いますので気軽に参加して欲しいです。（南中・桜町学区 松尾和子）

