

スポーツ推進委員研修講習会

10月5日(木)



全員で膝痛体操を体験

ハイライフプラザいたばしにて10月度定例会・研修講習会が行われました。

定例会後の研修講習会では、初めに、理学療法士でもある脇元章博委員(写真右上)による膝痛予防の実技講演がありました。足の筋肉の名称や働きを学びながら、実際に全員で膝痛体操を体験しました。

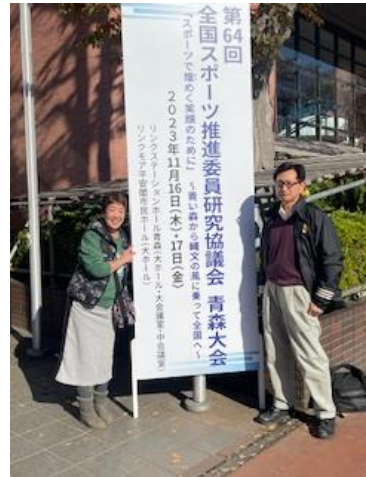
膝痛によっておこる運動量の減少、それに伴う体重の増加とならないよう、筋肉をつけることが大事だと学びました。

次に、横川隆之区議会議員(写真右下・元スポーツ推進委員15年在任)による、板橋区中学校部活動地域移行についての講演が行われました。少子化が進む中、地域と学校が協力して子供達を見ていくことを板橋区は目指しています。

スポ推では、今後もこのような研修講習会を開催し、スポーツに関する知識や技術力の向上に努めていきます。

全国スポーツ推進委員研究協議会青森大会

11月16日(木)・17日(金)



青森大会には、全国から3000人を超えるスポーツ推進委員が集まり、板橋区からは宮浦副会長と藤田委員が参加しました。

今年「スポーツで煌めく笑顔のために」というテーマで、青森県出身でマラソンの福士加代子さんの「笑って走れば福来る」という基調講演から始まりました。

シンポジウムでは「コロナ禍を超えたコミュニティスポーツの新しいカタチ」と題し、学校部活動の地域移行など変容しつつある地域スポーツの仕組みや課題、期待されるライフスタイル、本来のコミュニティスポーツの『楽しさ』を取り戻すために必要な事などについてディスカッションが行われました。

また、分科会では高齢者とスポーツをテーマに、「普段から運動していること」が重要なので、高齢者の方々に『広めたり経験させたりする、仲間を作る、参加する機会を作る』活動をスポーツ推進委員さんに期待したいというお話でした。

【運動がしたくなる仕掛け(ワクワク感)が重要で、演出次第でやる気が出る】や【かたん過ぎない、むずかし過ぎない】などこれからの活動のヒントをたくさんうかがいました。

スポーツ推進委員にかける期待の大きさを実感しつつ、郷土料理にも感動した良い研修となりました。

お知らせ

【今後の主な行事予定】

- 熊野地区ドッジボール大会 令和6年1月21日(日)
- 板橋第二小学校体育館
- 高島平地区ドッジボール大会 令和6年1月28日(日)
- 高島第二中学校体育館
- ふるさといたばし体操普及講習会 ※直接会場にお越しください 令和6年2月4日(日) AM 10時
- グリーンホール 一階ホール
- ドッジボール交流会 令和6年2月11日(日)
- 小豆沢体育館
- ウオーキング小田原 令和6年3月3日(日)
- 根府川↓小田原城
- ※現在参加者募集中(詳しくは、スポ推HPをご覧ください)
- 2024板橋Cityマラソン 令和6年3月17日(日)
- 荒川河川敷

編集後記

新型コロナウイルス感染症の影響もようやく小さくなってきて、しばらく休止していた各種スポーツ行事が続々再開されてきています。スポーツ推進委員も、いろいろな行事に関わっているため、急に忙しくなってきました。

今期の任期も残り3か月余りとなりましたが、最後まで頑張っています!!