

わくわく遊び隊 始動

体協スポーツニュース

スポーツ広報委員会

2019年
6月号
Vol. 41

スポーツの力↓生きる力を育む

今年も市内各小学校で「わくわく遊び隊」の活動が始まりました。今回は、その活動をもっとたくさんの方に知っていただくために、わくわく遊び隊の発起人である、藤崎雅久さんにお話を伺いました。



子どもの運動能力低下に歯止めをかける

初めに、わくわく遊び隊を作るきっかけを聞くと「全国的に子どもの運動能力低下が叫ばれているのは、皆さんご存知だと思います。県内でも特に塩竈市の場合は、全国平均よりもかなり低いことが分かっており、また、学年を超えたコミュニケーションをとる場が少なく、心の成長も遅れていると感じていました」と話されました。これではいけないと、改善策を考えようと思ったそうです。

様々なことをクリアして、ようやく、

わくわく遊び隊が始動するのですが、開催当初は、ある程度規律をもって、スポーツ教室的に指導すれば良いかとイメージをしていたそうです。しかし、すぐに壁にぶち当たります。

「言うことを聞いて運動する子どももいれば、言うことを聞かずに輪から外れてしまう子どももいました。小学一年〜三年ですから当たり前ですよね。注意しているうちに終了時間になってしまふんです。どうすればいいか考えた結果、遊びであることを優先し、優しく指導するように心がけるしかないと思いました」

一つ一つが模索しながらの活動だったことが分かりました。その後、しばらくすると、それに共鳴するように子ども達にも変化が。



☆藤崎雅久さん☆

- ・塩竈市スポーツ推進委員
- ・塩竈市体育協会副会長も務めています



「初年度は開催にあたり、塩竈FCや塩竈市体育協会へ声をかけ、また、子どもの為だけになく、それを引き金とした地域おこしという考えもあつたので、学区内の人たちにも協力をお願いしました。更に、車イスの子どもも参加して

スタッフ集めに奔走

はしやぎながら遊んでいる時の目の輝きが印象的だったと藤崎さんは当時を懐かしみました。

わくわく遊び隊とは？

子どもの運動能力低下の改善や、他学年と活動することによりやりをはぐくむべく、放課後の時間を利用して、自らの学校で様々なスポーツや遊びに挑戦する活動をしている。

初めは玉川小学校がモデル校として1年〜3年までを対象に開催。その後、市内の小学校でも行えるようになり、今年で4年目を迎える。

遊びに対する大人の意識改革

近年、塩竈でも空き地が減り、公園でのボール遊びも禁止の所が多くなってきた。

その為、学年を超えてコミュニケーションをとる場がないのが現状である。

食事をしていれば体は大きく成長するが、心やコミュニケーション能力は、人とふれ合わなければ育つものではない。異年齢と遊ぶことによって、年長者を敬い年少者を思いやる心を育むベースが作られるのだ。その場が減りつつあることに、大人はもっと関心を寄せるべきではないだろうか。



いたので、対応のできる専門の方も探し出しました。」と、一番苦労したのが、このスタッフ集めだったそうです。

現在、教育委員会において小学生の保護者対象にスポーツに関する興味関心と実際のアンケートをまとめています。これによって問題点を明らかにし、今後の事業を展開していく上で参考に出ればと思います。子ども達のスポーツに関わる組織や団体が現状やニーズを知ることによって、今後の対応を考えるきっかけとし、わくわくもこれを参考に次のステップに繋がっていくと思います。

次のステップへ

平成三十年度の締めくくり

令和元年度を飛躍の年に

令和元年度 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 総会

令和元年五月十七日、ホテル
グランドパレス塩釜（三階、平安の
間）で、令和元年度特定非営利
活動法人塩釜市体育協会の
総会が行われました。

志賀重信会長の挨拶で始まり、議長の
選出、議事録署名人を選任した後、四つの
議案の審議と二つの報告を致しました。

☆ 議事 ☆

議案第一号

平成三十年度 塩釜市体育協会事業報告について

議案第二号

平成三十年度 塩釜市体育協会活動計算書
(収支決算書)について

議案第三号

令和元年度 塩釜市体育協会事業計画(案)について

議案第四号

令和元年度 塩釜市体育協会活動予算書(案)について

報告第一号

塩釜市温水プールボイラー等改修工事について

報告第二号

わくわく遊び隊実施について

全ての議事が満場一致で可決承認され総会は無事終了致
しました。審議された議事の内、令和元年度塩釜市体育協
会事業計画を掲載致します。また、昨年度に引き続き、選
任されました役員十七名と、塩釜ガス体育館職員十一名、
塩釜市温水プール職員九名も合わせて紹介致します。

さて、この日をもって平成三十年度は終了し、年号も新た
に令和元年度が本格的に始動します。

今年度も、塩釜市体育協会は、特定非営利活動法人とし
ての使命を自覚し活動してまいりますので、市民の皆様のご
理解、ご支援をお願いいたします。



令和元年度 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 事業計画



《 事業方針 》

塩釜市スポーツ管理施設業務である塩釜ガス体育館（塩釜市体育館）及び塩釜市温水プールは、市民の生涯スポーツの活動拠点として幼児から高齢者まで幅広い年代層や障がい者など多くの市民がスポーツ交流を図る地域コミュニティ形成の場であります。

本会は両施設が市民により安全安心に利用いただけるよう管理体制に努め、専門職員を配置して指導助言を行い、多くの市民が健康づくりや体力増進が図れるようにサービスの向上に努めていきます。

また、競技専門施設として「見るスポーツ」の誘致開催や一流アスリートとふれあうイベントのほか、スポーツを通したまちの賑わい創出のための事業開催など、各単位協会等と連携強化を深め、市民がスポーツに関心や意欲を高揚させるような取組を積極的に展開してまいります。

さらに「わくわく遊び隊」については、市教育委員会や各小学校、地域ボランティアとの連携をもとに、児童の居場所づくりと体力運動能力の向上のためにより一層充実した活動になるように努めてまいります。

《 重点目標 》

(1) 事業の強化推進

- ① 各年代層を対象とした各種スポーツ・健康教室・事業の推進
- ② 加盟単位協会、専門委員会、スポーツ少年団との連携強化
- ③ 市教育委員会、市内各小学校、地域との連携強化



(2) 加盟団体および関係団体との連携・協力

- ① 加盟単位協会との組織体制の強化と主催教室・事業、競技会への支援
- ② 各加盟単位協会・関係団体との連携による「見るスポーツ」・「支えるスポーツ」への取組
- ③ 各小学校わくわく遊び隊の指導者育成・発掘、部活動外部指導者育成の協力



(3) 競技スポーツ・健康運動支援の環境整備

- ① 各加盟単位協会開催のスポーツ教室への支援強化（競技スポーツの推進）
- ② 出前講座等による機能改善などの健康教室やトレーニング室の個別指導の強化
- ③ 一流アスリートとのふれあい事業や体験教室の事業開催（底辺拡大）



(4) 各種委員会活動の充実強化

- ① 市内関係機関との共同での事業開催（スポーツ企画委員会）
- ② 各種スポーツ講習会の開催、小学生わくわく遊び隊の協力（地域スポーツ委員会）
- ③ 広報誌の定期的な発行及びホームページによる情報発信（スポーツ広報委員会）



皆様の健康づくりをお手伝い

令和元年度
特定非営利活動法人
塩釜市体育協会 役職員紹介

○ 役 員 ○

※（ ）内は所属協会

会 長	志賀 重信	(ソフトボール)
副会長	今野 吉晃	(水泳)
副会長	佐々木 信行	(バスケットボール)
副会長	藤崎 雅久	(サッカー)
理 事	棕澤 徹	(テニス)
理 事	二階堂 峻	(山岳)
理 事	飯野 政井	(弓道)
理 事	工藤 菜穂子	(バドミントン)
理 事	三浦 孝志	(卓球)
理 事	太田 廣幸	(剣道)
理 事	我妻 幸春	(ソフトボール)
理 事	佐々木 宏	(空手)
理 事	木村 浩資	(野球)
理 事	津川 明彦	(柔道)
理 事	坂藤 勇一	
監 事	中村 和子	(バレーボール)
監 事	郷古 正夫	

○ 塩釜ガス体育館 職員 ○

チーフマネージャー	伊藤 輝	指導補助員	菊地 あやえ
マネージャー	村上 祥子	パート	一條 敏雄
指導員	結城 美沙	パート	中野 秀子
指導員	遠田 昌子	わくわく遊び隊・	
指導員	五十嵐 沙織	統括コーディネーター	
指導員	佐藤 雄樹		佐藤 福実
指導員	藤崎 充明		

○ 塩竈市温水プール 職員 ○

チーフマネージャー	遠藤 淳一	指導員補助	土井 利昭
指導主任	安部 久美子	指導員補助	佐藤 花菜
指導員	湯田 志津子	指導員補助	岡澤 純子
指導員	三浦 美幸	指導員補助	杉舩 光
指導員	後藤 雄		

スポーツ栄養のススメ!

スポーツをする子どもの食事について



「朝の果物は金」ってなあに?



食べた物の消化を助け、吸収や排泄などを活発にし、新陳代謝の促進をサポートしてくれるものを酵素といいます。

自身の体内にも消化酵素はありますが、実は果物には、その酵素が豊富に含まれているのです。

朝から元気に活動するために、朝に果物を食べたほうが良いという「朝の果物は金」という言葉はここからきているのです。



ごはんの役目です。また、体温が一日のうちで最も高く、エネルギー消費の増える午後に向けて、活動するのに大事なのが昼ご飯。そして、細胞の新陳代謝が行われる夜に、それを促し、疲労回復に効果を発揮させるのが夜ご飯なのです。スポーツをしている人は、この他にもたくさんの栄養を取り、強い体を作る必要があります。左下の栄養の役割を見ると、それぞれの栄養には役割があるのが分かります。

スポーツをする上での栄養の役割

体の組織を作る
(筋肉・血液・骨などを
作る成分)

ビタミン

ミネラル

エネルギー源になる
(生命維持や活動のための
エネルギー源)

ミネラル

脂質

たんぱく質

体の調子を整える
(免疫力の向上・
代謝機能の活性化)

糖質

脂質

たんぱく質

- ・タンパク質→肉、魚、卵、大豆製品
- ・脂 質→なたね油、ごま油等の「油」・
バター、マーガリン等の「脂」
- ・糖 質→ご飯、パン、いも、果物、砂糖、はちみつ等
- ・ビタミン・
ミネラル→野菜全般(ビタミンA・ビタミンC・
カリウム等多くの成分が含まれる)

ですから、一食でも抜いてしまうと成長する分の栄養を削ってしまい、悪循環になる恐れがあります。まずは、三食きちんと食べられるサイクルを作ることが大事だと言えるでしょう。

そして、そのサイクルを作るのに重要なのが家族です。一人だけや子ども達だけで食事をする、時間もまちまち、好きなものしか食べず、栄養が偏りがちになります。家族で食卓を囲めば話も弾みます。

もちろん毎日、みんなで食卓を囲むことが理想ですが、難しいお宅も多いはず。ですから、まずは朝食だけや夕食だけなど、出来ることから始めてみませんか?



未来のアスリートを育てるのは食事から!

次号、試合前後の食事について掲載予定!お楽しみに!



スポーツえんじょいふる

おらほの☆お元気さんたち

今回は塩釜水泳協会を母体として活動している「塩釜ジュニアスイミングクラブ」を取材致しました。現在、指導者七名・会員約一五〇名のこのクラブは、平成二十八年四月から活動していますが、若い団体と思うなかれ。その前身は塩釜水泳スポーツ少年団。平成十年四月に創立し、二十年以上も塩釜の水泳を支えてきた歴史ある団体を取材してきました。

時間になると一斉に更衣室からプールサイドへと流れ込む子ども達。大きい子はもちろん、小さい子も自分が使うべき用具を準備して、プールに入りたいのをグツとこらえて、まずは担当コーチのもとへ向かいます。

ここでは級ごとにグループ分けされているので、多様な年齢の子と一緒に練習することもあります。が、皆、順番を守り、コーチの指示をきちんと聞いて練習に励んでいました。月に一度ある進級テストで合格すると、ワッペンが貰えるのですが、得意げに報告する子どもの姿と、それを褒める保護者の笑顔がとても印象的でした。

練習日：週2回コース（月・水）
：週1回コース（土）
※クラブカレンダーによる
時間：16：00～／17：00～
場所：塩竈市温水プール
問合せ：090-2956-0032
※練習時間内に連絡願います。
※育成コースも有り！お問合せ下さい。

進級の証 ワッペンが光る！



さて、子ども達が練習している間、ホールで見学している保護者の方々に、プールに通わせたい理由を尋ねてみました。多かつたのは、「体を鍛えるため」や「ゼン息持ちだから」といった、健康面の改善のためでした。「送迎は大変でしょう？」と聞くと、「見ているのも楽しい」「皆と話をすること、良い気晴らしになる」等、保護者の息抜き場になっていることも分かりました。

最後に、子ども達へ、コーチ陣を代表して本郷徳子コーチからメッセージを頂きましたのでご紹介します。

「プールに来ると、皆は必ず挨拶をしてくれます。それだけでも、元気なのかそうでないのかが分かります。元気な挨拶は、それを受けたコーチたちをも元気にさせます。その中で練習すれば技術は必ずついてくるものです。これからコーチたちと、楽しく練習して行きましょうね」

フラダンス始めました！

今、巷でブームのフラダンスには嬉しい効果があるって知っていましたか？

フラには正しい姿勢というのがあり、保つためにかなりの筋肉を使います。また、腰を動かす為、腰回りやお腹の引き締めにも効果大。さらに手で表現もするので二の腕もシェイプアップ！適度に筋力がアップすると基礎代謝もあがり、太りにくい体を手にすることが出来ます。

そんなフラダンス教室が、塩竈市温水プールの通年事業に仲間入りしました。皆さま、夏はもうすぐ目の前！フラで美ボディを手に入れましょう！

- ・対象者：16歳以上の男女
- ・毎週金曜日 14：00～15：00
- ・受講するには登録（無料）が必要です。
- ・受講料 600 円又は教室回数券（5枚綴 3000 円）



ウォーキングでは物足りない方やダイエット・生活習慣病対策にお勧めなのが、北欧の国フィンランド発祥のノルディックウォーキング！

スキーストックのような専用のポールを2本使って歩き、誰にでも簡単にできて高い効果が得られると日本でも注目の有酸素運動です。

今回は鹽竈神社方面をウォーキングしちゃいますよ。

日時：6月29日（土）10：00～12：00

定員：一般成人10名

参加費：300 円（当日徴収）

準備物：運動着・履きなれた靴・雨具

水分補給できるもの・ポール

ウェストポーチ等（両手が空くもの）

※ポールの無料レンタル有

申込方法：開催日前日まで体育館へ



人気の有酸素運動しませんか？

今回からスポーツと栄養について特集を組むにあたり、たくさん書籍を読みました。普段、何気なくとっている食事も、取り方によって力になったりならなかったり。改めて食事の大切さを学びました。

平成が終わりに、令和になって初めての体協スポーツニユースはいかがだったでしょうか？

PEN☆Y

編集後記

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985 - 0006
宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@np-shiogama-taikyo.or.jp

ホームページが
新しくなりました

塩釜市体育協会

検索

