

◇簡単ストレッチの紹介

コロナ禍でも自宅で気軽にできるストレッチです。無理をせず行ってください。

・椅子を使ったストレッチ

① 腰のツイストストレッチ



椅子に座り片脚を組みます。この時、片方のお尻が浮いていないかを確認し、息を吐きながら組んだ足の方向に上体をひねります。片手はヒザに軽く置き、もう片手で背もたれを持ちます。この時、ゆっくり呼吸をして、しっかりと腰をひねるようにします。この状態を約 30 秒間保ち、ゆっくり正面を向いて足を戻します。今度は反対の足を組み、同じことを繰り返します。交互にこれを 5 セット程度実施しましょう。
体をひねり過ぎて、腰に無理な負荷はかけないように注意しましょう。

・タオルを使ったストレッチ

② 肩甲骨ストレッチ



タオルの両端を持って、腕を真上に伸ばします。次に手でお尻をタッチするように、片手だけお尻に近づけます。最後に腕を元の位置に戻して、反対側の腕も同じように行います。交互に 10 セット程度実施します。タオルストレッチ中もゆっくりと呼吸を行い、痛みのない範囲でリラックスして行いましょう。

岩井委員が文部科学大臣表彰を受賞

昨年 11 月に草津市で開催された「滋賀県スポーツ推進委員第 1 地区研修会」で岩井孝子副会長が文部科学大臣表彰を受賞されました。

元々は同じ 11 月に開催予定だった第 61 回全国スポーツ推進委員研究協議会栃木大会で表彰を受ける予定でしたが、コロナ禍で中止になったため、県の研修会での受賞となりました。



回 覧

元気になる

読めば“お得な”情報誌

スポーツ推進委員だより

編集：野洲市スポーツ推進委員協議会

事務局：野洲市生涯学習スポーツ課

電話：587-6053

FAX：587-3835

令和 3 年 3 月

◇会長あいさつ

野洲市スポーツ推進委員の活動

平素は、野洲市スポーツ推進委員の活動に深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。野洲市スポーツ推進委員は、教育委員会から委嘱を受けた 24 名で活動しております。ここに、令和 2 年度の『スポーツ推進委員だより』を発行し、活動の一端を紹介致します。昨年 3 月から新型コロナ感染拡大防止のため、多くの事業が中止・延期あるいは縮小を余儀なくされました。5 月に緊急事態宣言が解除され、普通の生活が戻ると期待したのですが、7 月に第二波、12 月に第三波と感染拡大が続き今尚二回目の緊急事態宣言の下、感染拡大防止に細心の注意を払った生活・社会活動となっています。

また、今年は 1 年延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催。2022 年には、30 歳以上のスポーツの世界大会ワールドマスターズゲームズ、そして 4 年後の 2025 年には、滋賀で第 79 回国民スポーツ大会・第 24 回全国障害者スポーツ大会開催と、「スポーツの力」で滋賀のみならず、日本を元気にして新たな時代を切り開いてくれると思います。

『スポーツは、世界共通の人類の文化である』と位置付けられているように、まさに、スポーツは私たちに楽しみや喜びをもたらし、人生を豊かで充実したものにしてくれる世界共通の文化の一つであると思います。スポーツとの関わり方は「する、観る、支える」と多様です。私たち野洲市スポーツ推進委員は、障がいの有無に関わらず、だれもが、いつでも、気軽に参加できる多様なスポーツに親しみながら触れ合う機会を提供し、スポーツの楽しさや魅力を見つけ、幸福で豊かな生活を営むことができる共生社会実現のお手伝いをしてまいります。今後とも皆様のご支援、ご協力を宜しくお願い申し上げます。



野洲市スポーツ推進委員協議会
会長 山本博一

ページをめくればお得なスポーツ情報が満載！

◇2020年度活動紹介

第10回ニュースポーツバイキング 6月27日(土):総合体育館 新体力テスト 同時開催

＜この事業はコロナ感染拡大防止のため中止しました＞

「体力テスト」も開催する
予定です。ご参加下さい。



この催しの特徴・面白さ

- ・ご家族の参加が多い
- ・シニアの方も友人達と多く参加
- ・障がい者の方も参加できる
- ・何と言っても様々な
ニュースポーツが楽しめる

【実施内容】

デカスポテニス、
カローリング
ボッチャ、
卓球バレー、
囲碁ボール、
トランポビクス、
体力テスト

※写真は前年度のものです



2021年度は
6月26日(土)

各種研修会への参加 ……スキルアップのための研修

- ・滋賀県スポーツ推進委員第1地区研修会(草津市)
- ・滋賀県スポーツ推進委員研修会(大津市)



その他の活動支援など

- ・親子ひびきあい活動(市内小学校)
- ・幼稚園PTA軽スポーツ活動(市内幼稚園)
- ・子育て支援事業(健康福祉センター)
- ・ワイワイ21(障がい者スポーツ支援)
- ・YASUほほえみクラブ、さざなみスポーツクラブへの支援
- ・スポーツ推進委員研修会



第14回ストックウォーキング 11月23日(祝・月):近江富士花緑公園 希望が丘文化公園



スタート前にストックの
使い方の指導



- ・紅葉がきれいな中、初めて参加して嬉しく思いました。
- ・また参加したいです。
- ・良い運動になりました。

この催しの特徴・面白さ

- ・ご家族の参加が多い
- ・シニアの方の参加も多い
- ・障がい者の方も参加できる
- ・屋外特有の解放感がある
- ・お手軽にしっかり運動できる
- ・ご自身のお好みに応じて
歩く距離を選択できる

2021年度は
同会場 11月23日(祝・火)

会場は近江富士花緑公園
・希望が丘文化公園(予定)

