

◇運動あそびの紹介

どれも自宅などでできる遊びですが、安全面に配慮して実施してください

・Pic…子どもと大人の運動あそび

① しんぶんであそぼう [対象年齢：5歳以上]



遊びの手順（2種類 [他にもあります]）
 ○新聞紙を四つ折りにし、頭の上に乗せ、落とさないように歩く。
 ○横一列に並び、新聞紙を広げ、体の胸からお腹にあて、落とさないように走り、折り返し場所を回ってスタート地点に戻る。

② からだじゃんけん [対象年齢：5歳以上]



遊びの手順
 1. 2人が向かい合う。
 2. 「最初はグー」で、しゃがんで両手でひざを抱え、小さくなる。
 3. 「じゃんけん、ホイ」の後、パーの場合は手と足を大きく広げて立つ。
 4. チョキの場合は手と足を前後に広げて立つ。
 5. じゃんけんの要領で、繰り返しおこなう。

③ くまさんあそび [対象年齢：1歳以上]



遊びの手順
 1. こどもは、四つん這い(両手、両足を床につけた状態)で、ひざを床につけずに前進する。
 2. くまをイメージし、この姿勢で周囲を歩く。

滋賀県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会「運動遊びプログラムPic」より引用

石塚副会長、松並委員が受賞されました

昨年11月に三重県で開催された「第60回全国スポーツ推進委員研究協議会」で石塚健一副会長が全国功労者表彰を受賞されました。

また、2月に和歌山県で行われた「令和元年度近畿スポーツ推進委員研究協議会」で松並典子委員が近畿功労者表彰を受賞されました。



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
 電話：587-6053

事務局：野洲市生涯学習スポーツ課
 FAX：587-3835

令和2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お礼申し上げます。現在野洲市の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、令和元年度の『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。



野洲市スポーツ推進委員協議会
 会長 山本博一

昨年9月から1か月半に亘って熱き戦いが繰り広げられたラグビーWC、日本チームの早いパス回し、突進、激突、トライと決して諦めない素晴らしいチームプレーに感動と勇気を受けられた方も多かったと思います。ラグビーWCを皮切りにスポーツのGolden Yearが始まりました。今年7月～9月に東京オリンピック・パラリンピック、2021年には、関西一円で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2024年には、滋賀で第79回国民スポーツ大会と第24回全国障害者スポーツ大会開催と日本のみならず、滋賀のスポーツは益々盛り上がっていくと思います。『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。「するスポーツ、観るスポーツ、支えるスポーツ」とスポーツとの関りは多様です。私たち野洲市の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触れ合う機会を提供し、スポーツに親しみ、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。

ページをめくればお得なスポーツ情報が満載！

◇2019年度活動紹介

第9回ニュースポーツバイキング 6月29日(土):総合体育館 新体力テスト 同時開催



【実施内容】

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

この催しの特徴・面白さ

- ・ご家族での参加が多い
- ・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

今年も「体力テスト」の内容
も入れて開催する予定です。
ぜひご参加下さい。

2020年度は
同会場 6月27日(土) 予定

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)
- ・野洲の風に集う (障がい者スポーツ支援)
- ・ワイワイ21 (障がい者スポーツ支援)
- ・童子川に春が来たよ (障がい者スポーツ支援)
- ・老人クラブ運動会 (シニア活動支援)
- ・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 ほか



第13回ストックウォーキング 11月23日(祝・土):近江富士花緑公園 希望が丘文化公園



チャレンジコースで色々な
歩き方の指導

この催しの特徴・面白さ

- ・ご家族での参加が多い
- ・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



2020年度は
同会場 11月23日(祝・月) 予定

会場は近江富士花緑公園
・希望が丘文化公園

第7回びわ湖若鮎駅伝 12月22日(日):野洲川河川公園



- ・障がい者の駅伝大会
- ・県内から36チーム参加
- ・市長や教育長、多数の来賓ご臨席
- ・ボランティア含め総勢540名

2020年度は
同会場 12月19日(土) 予定



第7回の開催となり、養護
学校の卒業生も参加するよ
うになり、さらに盛り上がる
大会になってきました。