

群馬県健康スポーツ指導者協議会だより

発行：群馬県健康スポーツ指導者協議会 会長 野本彰一
第7号 [2018年3月吉日]

【 指導者バンク研修会 平成29年4月8日(土) 】

4月8日(土)桜満開の中総会終了後、平成29年度バンク研修が「健康な生活に向けた食生活と運動習慣の改善を目指して」と題して群馬県県民健康科学大学看護科・廣瀬規代美先生によりバンクに必要とされる、日々の食生活、運動の大切さを学ばせて頂き、改めて食+健康スポーツの必要性を感じました。(佐藤)



【 エンジョイ健康教室 】

エンジョイ健康教室はバンク登録者のエクササイズボール(園城 朋子さん)・バドミントン(桑原 三枝子さん)・スローエアロビクス(横坂 留美さん)・パドルテニス(原澤 育代さん)が担当しています。

バンク登録者は、無料で教室に参加することが出来ます。是非、この機会を生かしてください。

《パドルテニスに参加して》

塚原 淳子

定年退職後、健康維持の為に、エンジョイ教室に参加する中でパドルテニスを知りました。初めは、体育館の中で出来るテニスに興味を持ちました。日焼けしないから嬉しいなと思う程度でしたが、初めて見ると体力も使うしスピード感もあるし運動量も充分あるので大満足でした。3ヶ月1クールの教室が終る頃には、ゲームの楽しさも加わり「もっと、パドルテニスがしたい」と教室で知り合った人達と話がまとまり、講師の原澤先生に相談させて頂き、自主的にアリーナで練習する事になりました。テニス経験者も数名いたので助言していただきながら練習をしました。毎回、珍プレーの続出で抱腹絶倒の為、プレーは何度も中断しましたが、体を動かす事、笑う事、同じ目標で繋がっている仲間とするパドルテニスが楽しく現在に至っています。

登録することが出来ました。大会にも参加させて頂き、パドルテニスの凄さを肌で感じ、良い経験ができました。

これからの人生は健康の事が気になる年齢ですが少々の体の痛みとは仲良く付き合い、新しい友との出会いを楽しみ、皆さんと親睦を深め、人生を謳歌していきたいと思えます。

最後に、パドルテニスに出合わせてくださった、アリーナの職員の方、ありがとうございました。



【 さわやか指導者インタビューNo.7 】

高崎市 石堀 三枝子さん

10月28日県民の日、台風22号の影響で時折小雨の降る中、群馬の森で開催されたイベントに、群馬県ノルディックウォーキング(以降はNW)協会は、ポールでストレッチ体験会を行いました。群馬NW協会会長の石堀郁夫先生と一緒に熱心なご指導をなさる奥様の石堀三枝子先生にインタビューさせて頂きました。

Q1 NWを始めた経緯は？

A 2009年に会長の友人より紹介されました。群馬県にNWを広めたいという夫をサポートしたいと思い、健康スポーツ指導者バンクに登録しました。



Q2 現在の活動を教えてください。

A NW協会の事務局として企画運営のサポートしながら、平日の公民館事業やサークルの指導を行い、土日の体験会や会員向け練習会のサポートをしています。



群馬ノルディックウォーキング協会ブログより引用

Q3 指導について心掛けていることは何ですか？

A 全ての参加者への声掛けです。内容はNWに関する事だけではなく、その方の動きの変化や服装及び持ち物など気付いたことを話題にしています。結果、参加者との距離が縮まり、NWに関する質問や全体の場では話せない健康状態などをお話致しています。まずは、何事も無く笑顔で散会と成ることを第一に考え、次回も参加したいと感じて致けるようにイベントの企画もしています。

先生ご自身、積極的に運動する事も少なく運動に関する知識も無かった為、NWの資格を習得後更にスポーツプログラマー・健康運動指導士の資格も勉強して修得されたそうです。

NWとの出会いで自身も心も健康になり、運動の楽しさと健康の大切さを伝える立場で日々を過ごせることに感謝されているようです。

小雨が降ったものの気持ちが良い時間を過ごすことが出来ました。（渋川）

【 さわやか指導者インタビューNo.8】

東毛 館林市 川野辺友子さん



館林ジョイスポーツクラブ主催の「やさしいヨガ教室」に伺い、川野辺友子さんにインタビューしてきました。川野辺さんは、結婚前にスポーツクラブでアクアビクスを指導していました。結婚後、指導からは遠ざかっていましたが、現在、総合型地域スポーツクラブのスタッフとして幅広い活動をしています。

Q1 現在は、どのような活動を行っていますか？

A 館林ジョイスポーツクラブでは、健康のための「やさしいヨガ教室」を指導しています。また、指導者の仲間と一緒に小学生を対象にした運動指導や介護予防の筋トレ教室、ノルディックウォーキング教室での運営や指導補助を行っています。また、行政から依頼されて健康のための講座等でも指導しています。

Q2 運動指導をしていてよかったと思うことは？

A 運動指導をとおして、いろんな人との出会いがあったこと、受講からレッスン後に気持ちがよくなった楽しかったと言葉をかけてもらうことがうれしいです。



Q3 今後の目標や抱負はありますか？

A 個人的には、ヨガをさらに勉強したいと考えています。また、受講者に寄り添い、喜んでいただけるような指導者を目指していきたいと思います。（梶田）

【 指導者バンク研修会 平成29年7月1日(土) 】



ふらば～るの様子

チャレンジ・ザ・ゲームは、とてもユニークなゲームがたくさんあります。ボールやスティック、ロープなど、いろいろな用具を使って回数やタイムに挑戦する「新感覚」のスポーツ・レクリエーションです。研修会では新種目のチームふらば～るボールやチームテンカボール、スピード・ラダーゲッターを紹介し、みんなで記録にも挑戦しました。遊び感覚で楽しめるので、ふれあいや交流はもちろん体力アップや健康づくりにも最適です。カラダとココロにいいスポーツ・レクリエーションとして活動の一つとして取り入れてみてはいかがでしょうか？(田中)

【 平成29年度生涯スポーツ講習会8月27日(日) 】



8月27日(日)「1日8000歩・速歩き20分」が長寿のカギ！ガンや認知症など生活習慣病全般を防ぐ奇跡のウォーキングと題して東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生に講義をしていただきました。

中之条町に住む65歳以上の住民500人を対象に15年以上にわたり身体活動計をつけてもらい追跡調査をしたからこそ導き出された歩き方の黄金律。毎日歩数を1万歩以上歩いてさえいれば健康を維持ができると思っていた今までの常識的だったことが覆されたことやただ普通にウォーキングをするのではなく、メリハリをつけて歩くこと等々とても参考になりました。

参加者93名中、一般参加者が30名(会社員、教員、スポーツクラブ職員、近隣地域・施設等々)の参加があり、勉強になった、早速実践してみたい、また青柳先生の話を知りたいと言う声も多く聞くことができた講習会でした。(事務局)

【 障害者スポーツ大会 平成29年9月17.18.24.25日 】

澄み渡った秋晴れ、前日準備で TENT 張や駐車場のライン引き、台風の影響もあり地上には水たまり、また車種によって使用する幅や長さなどの違い等、利用者が使いやすいよう検討しながら準備終了。当日の駐車場係員では、陽射しをよけるため、木陰を見つけながら車の誘導等、休憩を挿みながらの共同作業を楽しく過ごせた大会でした。(梅澤)



【 群馬ねんりんピック平成29年10月27日 】

高齢者の健康保持増進と交流を図り、県民総スポーツの輪を広げるとともに、生きがいづくりを進め、ふれあいと活力ある長寿社会づくりを推進することを目的にぐまねんりんピックが開催され、今回バンク登録者は競技の係員、体操指導、賞状の筆耕などに4人の方にお手伝いをいただきました。

スタッフとして参加して 原澤さん

初めて弓道を見学しました。60m先の的に向かって矢を引き、道着白足袋袴の姿はそうそうたるもので、これだけ多勢の選手高齢者の生きがいになっていることは素晴らしいと思いました。とても良い競技に出会うことができ参加して良かったです。



【 健康スポーツ指導者養成講座 平成30年1月27.28日 2月3.4日】

今年度は11名の新規受講の申込みがあり、とても活気のある講習会となりました。講習会の内容は、より一層充実した講習会となるように運営委員会で検討し、座学を実技にとてもバランスの良い充実した講習会となり、バンク登録者の方にも参加していただき資質向上や楽しかったとお言葉をいただきました。今後も県民のニーズに耳を傾け、健康スポーツ指導者が大いに活躍できるように環境を整えていきたいと思えます。（事務局）



【 平成30年度（2018年度）の主な事業計画 】

- 4月7日(土):平成30年度 認定式・総会・研修会
- 7月7日(土):健康スポーツ指導者バンク研修会
- 8月26日(日):生涯スポーツ講習会
- 1月26日(土)27日(日)2月2日(土)3日(日):健康スポーツ指導者養成講習会
- 障害者スポーツ大会2018 身体9月15日(土)16日(日)
知的9月29日(土)30日(日) ※各日募集人数 10名
- ぐんまねりんピック2018 10月25日(木) ※募集人数 10名

【 お悔やみ 】

高橋良枝さん（副理事） 佐藤尚子さん（理事）

“なぜ、こんなに早く天国に召されちゃったの、”

良枝ちゃん、健康スポーツ指導者バンクが設立された次の年に登録し今までいろいろの活動を手さぐりで行ってきましたね。あなたのキャラクターに引き込まれ、迫力ある指導にみせられた多くのファンがおりました。皆さん淋しく思っている事でしょう。でもきっと良枝ちゃんの意味をついで楽しく身体を動かしてくれていることでしょう。

あなたはひとりっ子だったので子供の高校入試、お母様の介護の時などいろいろ相談してくれましたね。今もいつも元気に明るく頑張っている姿が思い出されます。

佐藤さん、良枝ちゃんの訃報が届いた時一緒に涙しましたね。病気を抱えていたあなたの心を思うと……ごめんなさい。私の分もお線香をあげてくださいと泣いていました。本当にごめんなさい。

入院中も待ってくださっている生徒さんの前に一日も早く立ちたいと廊下でリハビリをしていたと聞きました。

良枝ちゃんも、佐藤さんも天国で楽しく明るく指導していると思います。心残りがたくさんあると思いますが、二人の意思をついで健康スポーツ指導者協議会が前進するよう会員みんなで頑張っていきます。

副会長 河崎 和代

【 受賞者紹介】

群馬県スポーツ協会スポーツ功労者賞……………千明 廣子
文部科学大臣表彰スポーツ功労者賞 ……………今井 美子
群馬県総合表彰 ……………河崎 和代

編集者 井上 美鈴