

# 群馬県健康スポーツ指導者協議会だより

発行： 群馬県スポーツ協議会 会長 田子昌之  
第 14 号[2025 年 4 月吉日]

## 【田子 昌之会長 あいさつ】



昨年は、スポーツの世界でも新型コロナの影響がほとんどなくなり、これまでどおりの活動に戻った一年でした。春の選抜高校野球で健大高崎高校が初優勝、夏のパリオリンピックパラリンピックでは本県ゆかりの選手がレスリングとフェンシングで金メダル、年末年始にかけての全国高校サッカー選手権では前橋育英高校が 2 度目の全国制覇を果たすなど群馬県のスポーツ選手が大活躍し、スポーツへの関心が高まった一年でもありました。

本協議会主催の講演だったと思いますが、スポーツをする人が周りに多いとスポーツをしない人も元気になるという説明がデータに基づいてありました。スポーツは見るだけでも楽しめ、健康にも資するものだと改めて納得すると同時に、体を動かせば、さらによいのだろうと思いました。

スポーツへの関心が高まる中で、人を元気にできるスポーツや運動の力を生かして、県民の健康づくり、さらには明るく豊かな地域社会づくりに貢献していくことが本協議会の使命の一つであり、また大きな課題だと考えております。

令和 7 年度も引き続き皆様方のご理解とご協力をいただきながら、研修会等をはじめとした活動を進め、課題解決に向け取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。結びに、皆様方のご健勝と今年度の活動が充実したものとなりますことを願い、あいさついたします。

## 【 指導者協議会研修会 2024 年 4 月 6 日(土) 】

「熱中症に気をつけて！」 講師 大塚製薬（株）

熱中症対策アドバイザー 福永伸太郎 先生

### 暑熱順化を意識した熱中症ゼロを目指しましょう！

今回の研修は本格的な暑さが来る前の実にタイムリーな研修でした。1 時間という短い時間でしたが熱中症になる仕組みから熱中症対策のポイントを解りやすく丁寧に教えていただきました。

#### ※日常生活での対策ポイント

- ・ 気温が高いときは無理をしない
- ・ 十分な休息を取る
- ・ こまめな水分補給をする
- ・ 活動場所の環境状況の把握
- ・ 気象庁や各団体が発信する WBGT「暑さ指数」を参照する

#### ◎水分補給について

人は一度に 130ml（紙コップ 1 杯分）くらいしか吸収しない。  
そして、20～30 分しないと身体に活用出来ない。



## ※子供への熱中症対策ポイント

- ・大人が水分補給を指示する

### ◎子供の特性について

各人により汗腺の数が決まっていない、  
身長が低い為輻射熱を受けやすい乳幼児はSOSを的確に出せない  
以上の事柄の重要性を再認識しました。

改めて、私達指導者が熱中症の仕組みや症状を正しく知り高齢者や体力差・基礎疾患のお持ちの方々の指導に役に立つように勉強を続けて行きたいと思えます。



バンク登録者 貝之瀬さとみ

## 【 指導者バンク研修会 2024年7月6日(土) 】

### 「いつまでも動ける体づくり～イスとボールを使った運動プログラム」

講師 バンク指導者 梶田万里子 先生

高齢化社会においてサルコペニア、フレイル、介護と進んで行かない為には筋力トレーニングが重要です。充実した毎日を送るにはどんな筋力トレーニングが必要なのかを教えてくださいました。そして、「筋肉は最高の薬」と話されました。



午後は実技

### ※指導者の心得について

教室は参加者みんなが楽しく動けることを念頭に置くこと

- ・プログラムの組み立て方
- ・正しく安全な姿勢を身につけさせる
- ・曲の速度など

以上に気をつけ指導を行うよう話されました。

改めて、大切なことを再認識しました。

「自分の頭で考え、自分のものにする」とても心に残る言葉をいただきました。有意義な研修会、ありがとうございました。

バンク登録者 須田浩子



## 【 生涯スポーツ講習会 2024年9月28日(土) 】

### 「健康増進の為の登山と栄養・指導者に知って欲しいこと」

講師 群馬大学医学部附属病院 病院長 齋藤繁 先生



参加者は約40人で一般の方が多く特に男性の方が多く参加しました。

風光明媚な群馬。自然の景色がよいことで幸せを感じることは複合的に健康に大変良い影響をあたえるとのことで、山の中の運動を勧めるお話をしてくださいました。体調を管理しつつ、歩き慣れたホームグラウンドでの登山なら安全性が高いそうです。

※山を登る時⇒腹式呼吸で口をすぼめ最大限膨らませ上手に使いえば楽々登れます。

下る時⇒関節の使い方など風船を利用し体験しました。

登山は健康寿命を伸ばすのに大切な要素の一つ、持久力にとっても良い運動の一つだと言うことが良く理解できました。

後半は、栄養の話（登山でどのくらいカロリーが必要か？など）最後に医師の解釈ですと、サプリメントや健康食品を考える貴重な話を聞くことが出来ました。実践に基づいた大変実りのある講習会でした。今後の指導に役立てて行きたいと思いました。ありがとうございました。

バンク登録者 榎本淳子



## 【 健康スポーツ指導者養成講習会 2024年12月14日・15日(土・日) 】

今年度は、新規4名の受講申込があり、2日間を通して活気ある講習会を実施することができました。

今後も受講者の皆様が大いに指導の場で活用できる内容を検討し、より良い講習会にしていきたいと思っております。また、近年バンク登録者が高齢などを理由に退会される方が増えております。群馬県民の健康維持増進の為、健康スポーツ指導者が必要です。

ぜひとも、みなさん仲間を増やす為、興味のある方にお声かけお願いいたします。



(受講者の声) 美細津深貴 氏

2日間素晴らしい学びの機会を頂き大変お世話になりました。各講義ご担当頂きました講師の皆様方、そして開催に当たりご尽力頂きました関係者の皆様方へ心より感謝申し上げます。

私は現在、民間のスポーツ施設においてフィットネストレーナーとして成人・児童を対象に活動しています。また、フィットネス教育団体所属の指導陣としてフィットネストレーナーの育成や指導、専門学校の講師業をさせて頂いております。今回、民間ではなく社会体育に携わらせて頂くご縁を頂きました。

ですが、昔、体育大生の頃に社会体育について一度は学んだものの、時代と共に変化ある業界だからこそ改めて学び直す必要があるのでは？と思っているタイミングで今回の研修会のお話を頂きました。講義だけでなく実践に近い実技指導もあり改めて民間と社会体育の違いを再確認することが出来ました。これから地域の皆様の健康と元気に過ごせるココロとカラダづくりのサポートが出来るよう頑張ります。



### 【 エンジョイ健康教室 】

○前期 R7年5月14(水)～7月18日(金)(17回) 中期 9月3日(水)～11月28日(金)(22回)

後期 12月3日(水)～R8年2月27日(金)(16回) ※原則 水・金の午前

○参加費 500円 ○場所 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ(予約不要)

※エンジョイ健康教室は、バンク登録者の方が指導されています。実技指導の学びの場になります。

ふるってご参加ください。

(公財)群馬県スポーツ協会 スポーツ施設課 電話 027-234-5555

## 【 さわやかインタビューNo.13 】

### 西毛 秋山賢一 氏

この度、健康スポーツ指導者協議会のご推薦をいただき、群馬県スポーツ協会長賞スポーツ功労者賞をいただくことが出来ました。

私は20代半ばまで競技ボクシングを行ってきました。

ある時、純粹にボクシングを楽しむ高齢者の姿をみかけ、ボクシングを生涯スポーツに誰もが楽しめるスポーツにしたいという気持ちにかられました。

地域スポーツにかかわる機会を模索する中で群馬県スポーツ指導者の存在を知りました。平成16年にバンク登録させていただきました。登録後は、研修会や地域の教室に関わる機会も増え、さまざまな現場を体験する事ができ、経験と勇気をいただきました。

現在指導しているクラブには小学生から80歳までの男女と一緒にボクシングを楽しんでいます。格闘技ならではの真剣な眼差しからホンキをみせたあとに繋がる笑顔・爽快感が感じられます。

今回の受賞を私自身の再スタートと考え、誰もがスポーツに触れられるコミュニティ作りや地域の皆様の健康とスポーツを担う役割をしていけたらと思います。

今後どうぞ宜しくお願い致します。ありがとうございました。



### 【お願い】

運営委員会では、さわやかインタビューを受けてくださる方を募集中です。

〇〇の活動をしているのでぜひ紹介したい。〇〇さんを紹介したい。

自薦・他薦は問いません。気軽に事務局まで声をおかけください。



## 【 2025年度の主な事業計画 】

- ◆ 4月 5日 (土) : 総会・研修会
- ◆ 9月13日 (土) : スポーツ指導者研修会 (JSPO)
- ◆ 1月24日 (土) : スポーツ指導者研修会 (JSPO)
- ◆ 9月27日 (土) : スポレクフェス
- ◆ 12月13・14日 (土・日) : 健康スポーツ指導者養成講習会

### 【 受賞者紹介 】

群馬県スポーツ生涯スポーツ功労者

園城朋子 氏

群馬県スポーツ協会スポーツ功労者

秋山賢一 氏

### 【編集後記】

私ごとですが、先月高校を卒業した次男が部活の謝恩会で、「全国大会の出場をすることが出来ず悔しかったけれど、本当に楽しい3年間でした」と発言しておりました。親として監督・コーチ・仲間と充実した日々が送れたことが嬉しく思いました。しかし、仕事先の生徒から顧問と上手く行かず好きで行っているスポーツが嫌いになりそうなど、と聞くことが度々あり、改めてスポーツ指導は、技術面だけではなく、しっかりとひとり一人の心に向き合い指導を行うことを忘れてはいけないと考えさせられます。その為にも、ハラスメントやコミュニケーション能力などの勉強も怠ってはいけないと改めて思いました。

編集者 樹本・井上