

# 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 田子昌之

第15号[2026年4月吉日]

## 【田子 昌之会長 あいさつ】



今年は、2月のミラノ・コルティナオリンピック、3月のWBC(野球)、6月のサッカーワールドカップ、9月のアジア競技大会(名古屋)などスポーツの世界的なビックイベントが開催される年で、スポーツへの関心がさらに高まっていく一年になると考えております。

群馬県においても、3年後に迫った国民スポーツ大会「湯けむり国スポ・全スポぐんま」の開催が正式決定となる年であり、競技力の向上はもとより、大会に向けての気運醸成を図っていく大切な一年になると思っております。

国民スポーツ大会の目的は、広く国民の間にスポーツを普及し国民の体力向上を図るとともに、地方スポーツの振興と地域文化の発展に寄与することにあります。スポーツへの関心、また健康への関心が年々高まる中で、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を使命とする本協議会としても、これまで以上に工夫をしながら活動していくことが求められております。

いろいろな課題はありますが、令和8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など、一つ一つ丁寧に取り組んでまいり所存でありますので、どうぞ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いたしますことを願い、あいさついたします。

## 【指導者協議会研修会 2025年4月5日(土)】

『健康なからだづくりのために“今”できること』～指導に活かすためには～

講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士 丸山 まいみ 氏

「食事を楽しみと感じる雰囲気づくり」や本人の「気づき」を大切にしてスポーツ栄養活動に関する指導を行っている丸山先生。今回の研修では、「健康なからだづくり」のための食事の整え方(毎食食べること)や減塩をはじめ、生活リズムに至るまで、限りある時間の中で演習を交えて細やかにご指導いただきました。

「生活習慣のふり返し」の中では、指導者である私たちにまず求められることは、「対象者にとって優先度が高いものを見極めること」だと再認識させられました。AI が進化し、あらゆるものを生成してくれる時代だからこそ、「目の前の対象の方」が求めるものを的確に捉えた上、健康づくりのための「運動・栄養・休養」のバランスの取れた指導がより一層必要となります。

「県民の健康に対する意識の高揚と健康の保持増進を図る」ことを目的とする健康スポーツ指導者バンクにあって、「心と体のトータルな健康づくり」の重要性を学ぶ一助となった今回の研修。「明るく豊かなスポーツ健康立県」の実現に向け、これからも指導者として研鑽を重ねていかなければならない、と痛感させられたひとときでした。

(櫻井淳司さん)



## 【 群馬県スポーツ指導者セミナー 2025年 9月13日(土) 】

### 講演『自らやる選手に変える魔法の言葉』

講師 一般社団法人 日本スポーツコーチング協会 茂木 ゆういち 氏

一般社団法人日本スポーツコーチング協会茂木ゆういち氏を講師に迎え“自らやる選手に変える魔法の言葉”との演題にて講習が行われました。

今年から参加費はかかりますが、指導者協議会主催によるセミナーにも参加できるようになりました。188名の参加者の中にバンクの指導者は24名の出席でした。公認スポーツ指導者講習会と同時に受講できると好感触でした。

内容は、一方的な指示出しではなく選手が自ら考え具体的なイメージを持ち行動に移せるよう、指導者はコミュニケーション能力を構築する事が重要だと再確認しました。相手に寄り添い最後まで話を聞き具体的に数値化し伝えることをより一層意識しました。自分自身スキルアップを図りノルディックウォーキングの指導に役立てていきたいと思いました。

石堀三枝子さん

能力を引き出すために指導者は、セルフイメージを持つ、最後まで話を聴く、問いかけ、指示の具体化、自己選択を促すことを心掛け、伝える言葉次第で自らやる選手に変わることを学びました。

ノルディックウォーキングは、ポールを持つ習慣が少なく不自然な動きになることが多く、受講後に動作を数値化して伝えたところ、イメージが共有され動作と表情に明かに変化が見られました。今後この学びをブラッシュアップしながら指導に生かしたいと思いました。

石堀郁夫さん



## 【スポレクフェス 2025(兼第54回群馬県レクリエーション大会)】

2025年9月27日(土) 10時~15時

ALSOK ぐんま総合スポーツセンター ぐんま武道館において、一般県民・健康スポーツ指導者・体力づくり指導者及びスポーツ愛好家を対象に県内生涯スポーツ組織関係者で開催されました。



## 【健康スポーツ指導者ブース担当者の声】

スポレクフェスで、神経ストレッチを担当させて頂きました。神経ストレッチとは、兼子ただし氏が考案し、筋肉ではなく神経の滑りを良くすることで長年慢性痛や坐骨神経痛、頑固なコリを根本から改善する新しいアプローチです。

参加して下さった方々は、腰痛の方が多く、背骨から神経を緩めていくストレッチを行いました。たくさんの参加者で大賑わいでした。私達も楽しく過ごさせていただくことが出来ました。来年は参加者として体験したいと思います。  
横坂 留美さん

スポレクフェスに、ストレッチを担当させて頂きました。体験コーナーでは、スポーツチャンバラ、パドルテニス、ペタンク系(ニチレクボール)、軽スポーツ、ボクシング等のたくさんの体験コーナーがあり、友達同士や家族連れなどの参加者が途切れることなく会場入りし、おおいに盛り上がっていました。

来年は是非、私もいろいろなコーナーを体験し楽しみたいと思いました。  
須田 浩子さん

## 【健康スポーツ指導者養成講習会】

2025年12月13日(土)・14日(日)

今年度は、新たに7名の方から受講のお申込みをいただき、2日間を通して活気ある講習会となりました。

指導者養成講座では基本を大切にしていますが、どれも運動指導者として欠かせない大切な内容です。中でも救急法は、繰り返し学ぶことで、いざという時に落ち着いて行動し、大切な命を守る力につながります。バンク登録者の皆様にも、ぜひこの機会を有効に活用していただければと思います。

今後も、皆様が指導の現場で役立てられる内容を取り入れながら、より良い講習会づくりを目指してまいります。また近年は、高齢化などを理由に退会される方も増えています。群馬県民の健康づくりのためにも、健康スポーツ指導者の存在はますます大切になっています。

ぜひ、周囲の方にもお声がけいただき、新たな仲間づくりにもご協力いただけますと幸いです。皆様とともに、活躍の輪を広げていければと思います。  
(健康スポーツ指導者協議会役員一同)



2025年度群馬県スポーツ協会長賞表彰式が2月21日(土)ぐんま武道館で挙行されました。  
健康スポーツ指導者の瀧本陽子さんが功労者表彰を受けました。おめでとうございます。  
功労者38名、最優秀指導者33名、最優秀選手150名、優秀選手164名、ジュニアスポーツ奨励賞146名でした。

## 【 さわやかインタビューNo.14 】

西毛 瀧本 陽子氏

2026年2月21日 ALSOK ぐんま総合スポーツセンターぐんま武道館にて群馬県スポーツ協会長賞授賞式が挙行されスポーツ功労者賞を拝受いたしました。大変有難い時間でした。

これもひとえに健康スポーツ指導者協議会の皆様からご推薦をいただいた事、そして日々私の健康メソッドに共感し教室へ参加していただいた皆様のお陰と深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

私は14年前に当協議会のバンクに登録し自分自身の健康維持の為、ダンベル体操を学び指導員となりました。どうせなら多くの人と健康に…!!との思いで高崎市内数か所の公民館で健康体操講座を開催していただきました。その後、教室継続の声に後押しされ、サークル教室が各箇所で立ち上がりダンベルやボール・ストレッチポールを使い機能改善運動を指導する現在に至っています。他にも行政主催の講座で、ながら体操や健脳体操など「自分の身体は自分で守る!!」を目標に、使い勝手の良い体を維持する為の運動をお伝えしています。教室が終わると皆さん口々に「気持ちよかったねー」「背骨が伸びた」「一人じゃできないよ、来てよかった」とハッピーな声が聞こえます。始まる前のどこか辛そうな不安そうなよそ行きの笑顔から、終わった後の本心の笑顔が見られた時、私にとっても何よりも喜ばしい瞬間です。

今後も沢山の方々とのご縁を大切に、ハッピースマイルの瞬間に出会えるよう日々精進してまいります。

この度は素晴らしい賞をいただき誠にありがとうございました。



## 【 2026 年度の主な事業計画 】

- 4 月 4 日 (土):総会・研修会
- 9 月 12 日 (土):スポーツ指導者研修会(公認スポーツ指導者制度の更新研修)
- 1 月 30 日 (土):スポーツ指導者研修会(公認スポーツ指導者制度の更新研修)
- 9 月 26 日 (土):スポレクフェス 2026
- 12 月 12 日 (土)・13日 (日):健康スポーツ指導者養成講習会

## 【 令和7年度受賞者紹介 】

群馬県生涯スポーツ功労者

齋藤 長作 氏

群馬県スポーツ協会スポーツ功労者



瀧本 陽子 氏

### 【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下さい。

### 【編集後記】

2026年冬季オリンピック・パラリンピックや野球の World Baseball Classic など、世界規模の大会は多くの感動を与えてくれました。これから始まる FIFA World Cup も、私たちに新たな勇気を届けてくれることでしょう。スポーツは、観て応援するだけでも大きな力をもらえます。しかし同時に、自分自身が体を動かすことで、その楽しさや価値をより深く実感できるものだと感じています。

私自身、仕事の一区切りを迎え、少し時間が生まれた今、何か新しいスポーツに挑戦してみたいと思っています。指導者として、まず自らがスポーツの楽しさを実感し続けることが、何より大切なのかもしれません。

編集者 榎本・井上