



みんな

げんき!

第32号

発行  
宝塚市教育委員会スポーツ振興課  
電話 0797-77-9117  
fax 0797-71-1891  
宝塚市スポーツ推進委員会広報部  
発行責任者 会長 田中 百合子

# やってみよう! 新体力測定

10月9日(月・祝)スポーツの日  
PM1:30~3:00 (2:30 受付終了)  
宝塚市総合体育館 メインアリーナ

運動会のあとは♪

\*6歳~79歳までの男女と一緒に測定できます\*

6種目の測定値を10段階(1~10点)で評価 → 体力のバランスがわかる  
得点の合計を年代別に5段階(A~E)で総合評価 → 同年代の中での体力の程度がわかる



## 【測定項目と体力要素】

どんなテスト?何がわかるのかな?

全年齢	握力 ↓ 全身の筋力	上体起こし ↓ 筋力・筋持久力	長座体前屈 ↓ 柔軟性
	立ち幅跳び ↓ 瞬発力	反復横跳び ↓ 敏捷性	20mシャトルラン ↓ 全身持久力
	開眼片足立ち ↓ 姿勢バランス保持能力	10m障害歩行 ↓ 転倒予防「つまづき」度	6分間歩行 ↓ 全身持久力
6~64歳			
65~79歳			

## 宝塚市民大運動会

4年ぶりの開催

10月9日(月・祝)

9:00~12:00

スポーツセンター多目的グラウンド

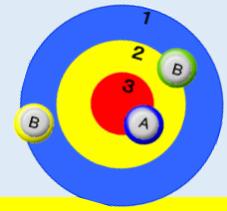
(雨天の場合 総合体育館 メインアリーナ)

間 寛平さんが来るよ♪





# 軽やかにローリング



## 『市民ふれあい大会』 “カローリング”

氷上のチェスと呼ばれるカーリングを室内で♪  
底面にローラーがあり、ポイントゾーンに向かってポイントを競います。

2023年6月25日(日)

- <主催> 宝塚市教育委員会 宝塚市スポーツ推進委員会
- <場所> 宝塚総合体育館メインアリーナ



小中学生から大人まで総勢39名〈13チーム〉の参加がありました。  
今年度はA・Bブロック〔経験者〕、C・Dブロック〔初心者〕に分かれ、  
ブロックごとの優勝を目指して笑顔あり、悔し涙あり、チームの垣根を超えて楽しく行いました。



### みなさんの感想は

いい運動になったわ❖ 勝ててうれしい！  
 練習不足や～ 2連続試合はキツイな～  
 2回目だけど楽しい(♀女性大人)  
 もうちょっとしたかった。去年はもう少ししたと思ったけど(♂男性大人)  
 おじさんたち強かった。まっすぐ投げられていた(♪女の子)  
 いろんな方向にいつてしまうけど楽しい(♀女性大人)  
 初めての参加でもチャンとできたよ。  
 1回勝ったよ！(嬉しそうに70代女性) 来年も楽しみやなー



開会式

初心者講習会



アトム体操もしたよ♪



練習します  
さあ！試合です！



Aブロック

西山 UFO

「ジェットローラーを  
もっとそうじて・・・  
まがる・・・(^;)



Cブロック

YKOトロピカル

「うれしいきもちです！」  
「はじめてだったけど  
むずかしくなかった(^)」



大会のあとはお楽しみ！  
毎年恒例の「じゃんけん大会」で  
す。お疲れでしょうが大盛り上がり！  
みなさん楽しみにされています。  
今年は何のような景品だった  
のでしょうか？

ブロックごとの  
優勝チーム



Bブロック

ヘルシーレク

「もう♪うれしい～」



Dブロック

ピカチュウ&イーブイ

「なげるとき、むずかしかった(^;)



★ 皆さんが楽しんで キラ☆キラ笑顔で  
和気あいあいと 雰囲気も(^;♪ あったかいんだからあ♪  
多世代でのふれあいも ♪  
お友だちチーム、親子チーム、スポーツクラブ  
チーム、教室チームなど身近な人と3人1チ  
ームでがんばりました♡  
ご参加いただきありがとうございます(^)



わたし達と一緒に活動  
しませんか？



わたし達は  
スポーツ推進委員です



メンバーは2年目の新人から40年目の大ベテランまで力を合わせて頑張っています！

令和6年度から一緒に  
活動する仲間を  
募集します

市民の皆さんの健康づくりの支援をしたい

スポーツ活動を広めたい

みんなと一緒に楽しいことをしたい

スポーツをする・観るのが好き

何かあてはまるものがあれば  
**GO! GO!**

自分も一緒にスポーツを通して健康でありたい

人とのコミュニケーション、絆を深めたい

体を動かすのが好き

推進委員 40年目を迎えて…



『一生涯で誰もが乗り越えて行く困難や試練の中、推進委員の活動を継続できたのも、深い絆で結ばれた仲間の支えが、あってこそだと思っています。』



「やってみたい！」と思ったら、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

宝塚市教育委員会 スポーツ振興課  
☎0797-77-9117



スポーツ推進委員のことを  
もっと知りたい方は

『宝塚市スポーツ推進委員会について』市ホームページをご覧ください。みんなげんき 31号 4ページにも詳しく掲載しています。

全員集合しての“研修会”

この日は卓球バレーを学びました。  
講師も推進委員です。  
親睦の場にもなっています。

【編集後記】新型コロナウイルスもこの5月に2類から5類に移行し、いろんなイベントがマスク無し、声だしOKと通常の活動に戻ってきました。

スポーツは体を動かし、楽しむことでストレスをなくし、免疫力を高めます。推進委員は市内各地に出向き、スポーツの楽しみを広める活動をしています。一緒に楽しみましょう。