



みんな

げんき!

第31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

令和4年度 ふれあいスポーツ教室

3月11日(土)

頭も使って 和気あいあい

場所:宝塚市立スポーツセンター メインアリーナ

小さな子どもさんからご高齢の方まで、65人の参加がありました。お一人での参加やご家族での参加でも、7種目のスポーツをグループに分かれて、順番にすべて体験します。和気あいあいと笑顔や笑い声が絶えませんでした。

みなさん、気に入った種目が見つかったようです。「楽しいね」「おもしろいね」「どうしたら得点に結びつくのかな」頭を使って、からだも使って、作戦を立てながら心地良い汗を流しました。

「また参加したいな」「楽しそう!」と思ったら…

こちらをチェック⇒



5×5ビンゴ・オーバーボール・バスケットボールもしました。

モルックは簡単そうなのにめっちゃ難しかった。(小学5年生)
点数の数字を合わせるのと計算するので、頭使うわ…。



卓球バレーをしたよ! 球は音が鳴るし、転がすんだよ。ネットの下が少し空いてる。

公式わなげは入りそうで入らない…でも入ったら飛び上がるくらいうれしかった。



あきらめかけたけど！



男子第1位

コニーリョ中山FC



第2位

長尾台サッカークラブ



第3位

宝塚仁川SC 駅伝部 侍ブルー



女子第1位

長尾台ガールズサッカークラブ



第2位

チャレンジ Jr.BBC.G



仲間の応援で！



走り抜けることができた！

令和4年度 第29回 宝塚小学生駅伝競走大会

12月11日(日)

武庫川河川敷公園

特設周回コース(宝塚市役所横)

良い天気、駅伝日和の中、一本のタスキを7人で9kmをリレー形式で走り、心をひとつにタイムを競い合いました。

そのさわやかな感想は…

男子1位 一生懸命練習して良かった。ブラボー！

みんなで楽しめて良かった。

男子2位 応援の声で勇気ができました。

男子3位 きつかったけど楽しく最後まで走り抜くことができました。

女子1位 前の人を抜けて最高！

足の感覚が最後の方は無かった…

楽しかった。

女子2位 最後まで走れて良かった。

応援してもらえてうれしかった。

その他のチーム

思っていたより長かった。

しんどかったけどチームとして頑張れた。

1人は抜くと言う気持ちで頑張った。

1回あきらめかけたけど仲間の応援で走れた。

などなど

皆さん明るい笑顔で元気に話してくれました。



宝塚スポーツセンターメインアリーナで 新体力測定を行いました



10月10日(月)
スポーツの日

新体力測定



スポーツ庁が出している実施要項に従い 20～64 歳
65～79 歳の対象者に分けて、それぞれ 6 種目の測定
を行いました。6～11 歳 12～19 歳 20～64 歳 65
～79 歳の項目別得点表を準備し、各自の総合評価を
得点で知ってもらいました。

全年齢共通の項目

上体起こし



おなかや腰まわりの
筋力・筋持久力

「運動しているからこんなもんかな～」
「平均くらいできました！」(女性)

長座体前屈



体の柔軟性
(柔らかさ)

「初めて測った。
楽しかった～♪」(小学生)

握力



筋力(力強さ)

6 歳～64 歳の測定項目

立ち幅跳び



全身の瞬発力

反復横跳び



敏捷性(すばやさ・
タイミングの良さ)

20mシャトルラン



全身持久力
(ねばり強さ)

「楽しかった～♪」(小学生)
「運動は久しぶり・・・しんどかった(^O^)」
(お父さん)

65 歳～79 歳の測定項目

開眼片足立ち



姿勢バランス保持能力
(平衡性)

10m障害物歩行



転倒予防を念頭に
「つまづき」度

6分間歩行



正しい姿勢でできる限り
長く歩くために必要な
全身持久力

<スポーツクラブ21 たからづか 5×5ビンゴ交流大会>



令和5年3月5日(日)
スポーツセンターサブアリーナ
にて、10クラブ14チーム
が参加し、交流大会を楽しみ
親睦を深めました。



おまかせください

スポーツ推進委員に

みんなで一緒に誰でも簡単にできるスポーツをしたいなー

イベントブースで簡単な運動や体を使うゲームがしたいなー

運動会や体力テストをしたいけど企画運営できる人いないかなー

スポーツ推進委員って？

スポーツ基本法第32条に基づいて市教育委員会から委嘱を受けた非常勤公務員です。

スポーツ推進のための事業の連絡調整並びに住民に対する実技指導その他スポーツに関する指導・助言を行います。

事業の企画立案や運営のほか、地域住民・行政・スポーツ団体間の円滑な連携の調整などを行い、地域スポーツの中核的役割を担っています。

組織的には役員会や部門ごとに役割分担をして活動しています。

市の主催イベントに協力

宝塚ハーフマラソン大会(12月)

家族で参加できる「遊びの国」

ファミリーマラソン参加の皆さん、応援や公園に遊びに来た皆さん、どなたでも参加できます

宝塚市民大運動会(10月午前の部)

多くの市民の皆さんが参加し、パン食い競走・玉入れ・綱引きなどが楽しめるビックイベントです。スポーツ推進委員はスタッフとして協力しています。

自分の体力年齢は？「新体力測定」

運動会の後は、総合体育館メインアリーナで推進委員会が実施しているのがこれ！

年齢によって種目が考えられているので、高齢者の方でもご参加いただけます。



全国スポーツ推進委員研究協議会にて讃岐吉雄委員が30年勤続表彰を受賞されました。



事業部

- ・地域スポーツ推進
- ・市民大会協力事業
- ・主催事業の立案など

ふれあいスポーツ教室



研修部

- ・ニュースポーツ実技研修、ルール集編集
- ・大会行事事前、視察研修など

卓球バレー研修中



広報部

- ・たよりの発行
- ・事業の広報
- ・調査・研究など

編集会議中



スポーツ推進委員会主催イベント

私たちが企画運営するイベントです。多くのニュースポーツの体験ができます。ニュースポーツはだれもが、いつでも、どこでも気軽にできます。一緒にスポーツを楽しみましょう！

ふれあいスポーツ教室

宝塚市民カローリング大会



ご依頼やお問合せは 宝塚市スポーツ振興課へ
0797-77-9117

【編集後記】 宝塚市役所横 武庫川河川敷での小学生駅伝競走大会。どなたでも参加できる体育館での体力測定・ふれあいスポーツ教室などスポーツを通しての皆さんの笑顔は、とてもさわやかで素晴らしいです。これからもそんな心も体もわくわくできる催しをお手伝いできればと思っています。 (広報部)