

UE～結～なが 第50号

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動紹介

2. ニュースポーツの紹介

3. 地域で活動するスポーツ指導者育成講座について

長崎県広域スポーツセンター

担当:野口 弥生

TEL:095-895-2781

R3.7発行

1. 県内総合型地域スポーツクラブ活動状況紹介

さざ俱樂部(佐々町)

佐々町地域交流センターで、コロナ対策を取りながら
公認インストラクターの指導のもと、呼吸と共にインナーマッスルを鍛える
ポールピラティスの教室を開催しておりました！

コロナ禍で動かせなかった身体を動かして、生き生きしておられました^^

* 毎週木曜日 / 9:30~10:30 *

* 佐々町地域交流センター *

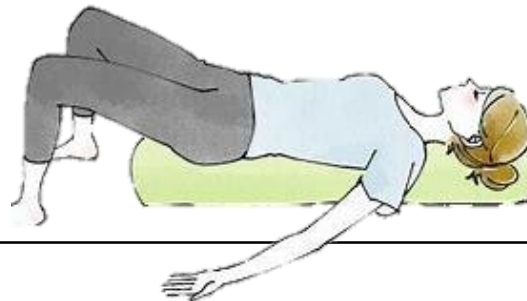


ポールピラティスとは

ストレッチポールやリセットポール、ピラティスポールやヨガポールなどを利用したピラティスです。背筋をピンと伸ばし、猫背や反り腰は禁物となっているピラティスです。しかし、長い時間をかけてしまった姿勢の癖はなかなか自分では矯正できないものです。そこで、背骨に当てて仰向けに寝るだけで背筋が伸びるポールはピラティスの効果をあげるのにとっても便利です。

【エクササイズ方法】

- 体幹の筋トレ
- 腹筋と脇腹の筋トレ
- 腹筋運動 等



2. ニュースポーツ紹介『NEWドッジボール』



NEWドッジボールとは

【参考】公益財団法人日本レクリエーション協会

<https://www.recreation.jp/asobi/article/853/9>

敵・味方が同じコートにいるドッジボール！
外野から敵にボールをぶつけて全滅させるドッジボールです！



基本の動き

- 【1】円、または四角のコートをつくり、各チームから一人ずつ外野を選び、残りのメンバーは内側に入ります。
- 【2】外野から相手チームのメンバーにボールをぶつけてアウトにします。アウトになった人は外野に移動し、中に戻ることはできません。
- 【3】内側の方は、ボールを避けたり、捕ったりし、捕った場合は、味方の外野にボールを渡します。
- 【4】相手のチームを全滅させたチームの勝ちとなります。

ポイント

「なげる」「とる」ことに加えて、避けるためにボールの動きや外野の人の動きをよく見て、自分の動きを工夫する経験ができます。
また、用具や遊びの条件を変えれば遊びの幅を広げることも可能です。

アレンジ可能！

- 【アレンジ1】コートの大きさを変えたり、ボールの個数を増やして難易度を高めましょう。
- 【アレンジ2】低学年は、ボールを転がしたりバウンドさせ、避けることを中心に取り組んでみましょう。

YAYO(個人)が考える効果

- (1)全員が動くので体力がつき、瞬発的な動きでカロリーを消費する。
- (2)俊敏性が養われ、フットワークが軽くなる。
- (3)判断力が身に付く。
- (4)声掛けの力が付く。
- (5)チームのメンバーと協力し合わないといけないので、協調性を考える力も付く。



3. 地域で活動するスポーツ指導者育成講座について(オンライン開催)

長崎県の令和2年度の[成人の週1回以上のスポーツ実施率]は、45.5%と全国平均の59.9%を大きく下回っています。また、健康寿命についても、男女とも全国平均には至っていない状況です。そのため、地域住民の健康づくり等への取組を促進することを目的に、地域で活動する健康づくりや介護予防に特化したスポーツ指導者を育成する講座を開催します。

実施内容 (全10回)	<ul style="list-style-type: none">• 第1回: 総合型地域スポーツクラブとは/運動がもたらす効果• 第2回: 加齢に伴う身体機能・体力の変化について• 第3回: 体力測定評価について• 第4回: 介護予防運動1(椅子を使った運動)• 第5回: 介護予防運動2(音楽を使った運動)• 第6回: 介護予防運動3(レクリエーション)• 第7回: 介護予防教室の実際の流れやプログラムの組み立て方• 第8回: 運動のまとめ• 第9回: アフターケア1(総合型地域スポーツクラブとの連携、行政へのアプローチ)• 第10回: アフターケア2(提案書の書き方、他団体・地域との関わり)
実施方法	オンラインによる講座受講(Microsoft Teamsを想定) ※利用方法については、実際の講座前に通信テストを行い説明します。
実施日	【毎週火曜日 10時30分から12時00分】 8月: 24日/31日 9月: 7日/14日/21日/28日 10月: 5日/12日/19日/26日

募集人数	<p>最大8名</p> <p>※実技指導もあるため、8名を上限としております。8名を超えた場合は、参加申込理由等により事務局で選考させていただきますので、ご了承ください。</p>
参加資格	<ul style="list-style-type: none"> •講座受講後、実際に健康づくりや介護予防のための教室を開催したいと考えている方 •総合型地域スポーツクラブの設立に興味がある方
応募方法	<p>参加申込用紙に必要事項を記入の上、8月6日(金曜日)までに、メールでご応募ください。8月12日(木曜日)までに参加の可否について、ご連絡します。</p> <p>応募先メールアドレス:長崎県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 nagasaki scrk(at)yahoo.co.jp ((at) は @に置き換えてください。) ※件名に【指導者育成講座】と入力してください。</p>
お問い合わせ	<p>長崎県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 【E-mail】nagasaki scrk(at)yahoo.co.jp((at) は @に置き換えてください。) 【電話番号】0956-59-8969【NPO法人ALH(ルピナス倶楽部/担当:笹山)】</p>

※そのほかの詳しい情報は、長崎県スポーツ振興課ホームページをご覧ください！

<https://www.pref.nagasaki.jp/object/shikaku-shiken-bosyu/boshu/507626.html>

