

Info  
5

スポーツを通じて元気なまちをつくる

## スポーツ推進委員の活動を紹介します

スポーツ推進委員は、市民の皆さんが気軽にスポーツを楽しめるよう、各地域でスポーツ活動のサポート・推進を行っています。今回は6月から8月にかけて行われたスポーツ推進委員の活動を紹介します。

**問い合わせ** 社会教育課スポーツ振興係(中央公民館内 ☎73-1118)

## 6月14日(土) 体力測定会 & 健康チェックの日

市内在住・在勤・在学者を対象に、体力・運動能力の現状を把握するための調査として、市民総合体育館で開催。会場内には全9種目が用意され、参加者は、それぞれの年齢に合わせた6種目で体力測定を行いました。

スポーツ委員をはじめ、小学生から78歳までの延べ147人が参加。家族で参加される人も多く、子どもや孫と応援し合いながら計測を楽しんでいました。

計測種目

| 共通種目    | 握力     | 長座体前屈    | 上体起こし  |
|---------|--------|----------|--------|
| 小学生～64歳 | 反復横跳び  | 立ち幅跳び    | シャトルラン |
| 65歳以上   | 開眼片足立ち | 10m障害物歩行 | 6分間歩行  |



▲立ち幅跳び



▲シャトルラン

### 参加者の声

- ・実年齢と体力年齢に差があり、驚きました。
- ・自分の体力を確認するため、毎年参加しています。来年の体力測定に向けて頑張ります！



◀参加した  
スポーツ  
推進委員

## 8月2日(土) 静岡県スポーツ推進委員実技研修会

県内のスポーツ推進委員が集まる実技研修会へ、菊川市から11人が参加。普段は別々の地域で活動するスポーツ推進委員同士で、アイデアの共有や情報交換をしました。

研修会では、音楽に合わせて、さまざまなジャンプやステップでリズム感を養い、運動能力全般を高める「スポーツリズムトレーニング」を体験。リズム感を養うことで「俊敏性やバランス感覚の向上」、「脳の活性化による認知機能向上」などのメリットがあることを学びました。研修会での多くの学びや気づきを、市内のスポーツ推進活動に活かしていきます。

スポーツリズム  
トレーニング▶



## 8月6日(水) 親子スポーツ教室

市内の親子20組を対象とした「親子スポーツ教室」の講師を務めました。全5回の教室で、各回異なるスポーツが実施された中、スポーツ推進委員は、4回目の「ペタボード・ポッチャ」を担当。高得点を狙うために戦略を立てながらプレイする親子が多く、喜びの声が上がる場面や悔しさから熱が入る場面などが見られ、スポーツを通じて充実した親子時間を過ごしてもらうことができました。



▲ペタボード



▲ポッチャ

～ 子どもから高齢者まで、だれでも楽しめる軽スポーツが大集合 ～

## スポーツレクリエーションフェスティバル KIKUGAWA2025

**日時** 11月2日(日) 午前8時30分～11時30分(最終受付 午前11時)

**会場** おがさセントラルパーク(雨天時は菊川市民総合体育館)

**種目** 全9種目(ポッチャ、スカイクロス、サッカードリブル、ボール運び、輪投げなど)

**その他** 雨天による会場変更は、前日正午までに市ホームページ(下記)でお知らせします。会場変更に伴い、実施種目を変更する場合があります。

**問** 社会教育課スポーツ振興係(中央公民館内 ☎73-1118)

市ホームページ▶



参加無料・申込不要  
どなたでも参加OK!

