

回 覧

スポーツの広場

～スポーツ推進委員だより～

★★第66号★★

令和6年9月19日

発行：菊川市スポーツ推進委員
事務局：社会教育課スポーツ振興係
(中央公民館内 TEL 73-1118)

令和6年度体力測定会&健康チェックの日を開催しました！

6月15日(土) 菊川市民総合体育館にて、「体力測定会&健康チェックの日」を開催しました。体力測定会では、握力、長座体前屈など全9種目を実施し、同日同会場で開催された健康づくり課主催の健康チェックでは、筋肉量、簡易骨密度測定などを実施しました。

当日は、小学生から79歳までの計135名が参加されました。ご家族での参加も多く、子どもや孫と応援し合いながら測定を楽しんでいました。

健康チェックと併せて実施することで、自身の身体を知る良い機会になったと思います。来年度も開催予定ですので、興味のある方は、是非ご参加ください。



▲握力測定



▲長座体前屈

令和6年度静岡県スポーツ推進委員研究大会に参加しました！

8月4日(日) 浜松市の可美総合センターにて開催された「令和6年度静岡県スポーツ推進委員研究大会」に参加しました。

午前中は、牧之原市と吉田町の研究発表が行われ、スポーツ推進のための新しいアイデアや工夫を知ることができました。今後も、子どもから高齢者まで、市民の皆さんが一層、スポーツ事業に参加しやすい環境づくりに努めていきたいと思います。

午後は、静岡ブルーレヴズ(株)代表取締役社長、山谷拓志氏による「プロスポーツ選手に学ぶモチベーションの高め方」についての講演が行われました。モチベーションコントロールにおいて、過去や他人など「自身がコントロールできないもの」ではなく、未来や行動など「自身がコントロールできるもの」に集中することが大切であると学びました。

多くのことを学び、有意義な時間を過ごすことができました。



▲参加したスポーツ推進委員



▲会場の様子

親子スポーツ教室の講師を務めました！

8月7日（水）小笠体育館にて、令和6年度親子スポーツ教室が開催され、静岡県発祥のニュースポーツ「ペタボード」とパラリンピック種目の「ボッチャ」を体験していただきました。

ペタボードは、床の上で「ディスク」と呼ばれるプラスチック製のコマを置き、「キュー」というスティックで押し出して点数を競い合う競技です。

ボッチャは、手の平サイズのボールを使用し、目標球にどれだけ近づくことができるかを競う競技です。どちらも、誰でも簡単にプレーすることができます。

当日は、14組30名の親子が参加し、親子で作戦を練りながら真剣に取り組む姿や、笑顔いっぱいに楽しむ姿が見受けられました。参加者の子どもから、帰り際に、「楽しかった！またやりたい！」と嬉しい声をいただきました。



▲ペタボードの様子



▲ボッチャボール投球の様子