



長野県女性スポーツ推進委員研修会が飯山市で開催！

長野県スポーツ推進委員協議会女性スポーツ推進委員研修会が6月15日（土）、飯山市文化交流館 なちゅらをメイン会場に開催されました。当日は県内各地から集まった約160名のスポーツ推進委員が4つの分科会に分かれ、研修を行いました。簡単に内容と感想をご紹介します。

【カラテサイズ】：空手の動きをベースにしたエクササイズ。動作もかなりハードで思い切り体を動かしました。女性の方には護身術になる技の指導もあり、心身共に勉強になりました。

【ルーシーダットン】：独自の呼吸法と、初心者向けのポーズを中心に指導いただきました。体の柔軟性に自信のない方、筋力UPを目指す方も体の芯から温まり、自分の体に集中しつつ、リラックスした時間を過ごしました。

【ノルディックダンス】：ノルディックウォーキングのポールを使用し、体を動かすフィットネスです。普段、運動をしていない方もなじみやすく、音楽に合わせて楽しくできました。

【いいやま寺巡り】：地元ガイドの案内で、寺巡りを行いました。ご当地らしさもあり、分科会の中でも特に人気がありました。時間が足りないという声が出るほど楽しんでいただけました。

カラテサイズ



ルーシーダットン



ノルディックダンス



いいやま寺巡り



市内児童クラブ合同ニュースポーツ教室を開催しました！



子どもたちの体力は、文部科学省「体力、運動能力調査」のテスト項目において、30年前と比較するとほぼすべてで低下していると言われています。原因として運動する量の減少があり、テレビゲームやインターネットの普及や、手軽に体を動かす機会、場所の減少など社会環境の変化が影響しています。確かに、私たちが子供の頃は、テレビゲームはあったもののインターネットは身近になく、子供の数も多くて、近くの公園に自然と仲間が集まり、暗くなるまで遊んだものです。

そういった中、飯山市スポーツ推進委員会では、児童クラブの子どもたち向けに、子どもたちが「楽しく仲間と運動をする」ことを目的とした、ニュースポーツ教室を8月17日（土）に飯山小学校体育館で開催しました。当日は、市内6クラブ62名が参加し、普段違う児童クラブに通っている子供が混成チームを構成して、4つのニュースポーツ（タグ取りゲーム、ボッチャ、囲碁ボール、リードアップゲーム）を体験しました。最初は遠慮がちだった子どもたちも、ニュースポーツを通じて、積極的に運動してくれました。

飯山市スポーツ推進委員会では、今後も子供たちがニュースポーツなどを通じて「楽しく仲間と運動する」環境づくりをしていきたいと思いをします。

ニュースポーツ等の派遣指導を行っています！お気軽にお問い合わせください。

【派遣依頼等問い合わせ先】

飯山市教育委員会事務局スポーツ推進室

（電話：0269-62-3111 内線353 FAX：0269-62-5990）