

岐南町



Let's play new sport !!

第4号:令和7年11月

スポーツ推進委員だより



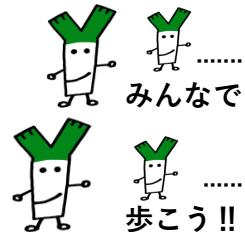
令和7年度 前期岐阜地区スポーツ推進委員研修会……P 1



令和7年度 体力・運動能力調査……P 2



岐南町ニュースポーツフェスティバル2025(モルック体験会&ミニ大会)……P 3



第31回羽島郡スポーツ・レクリエーション祭(羽島郡健康ウォーク)……P 4

Community Sport Leaders Ginan Magazine

発行: 岐南町スポーツ推進委員会

編集: 岐南町スポーツ推進委員会 広報部

お問い合わせ: 岐南町役場中央公民館内生涯学習課 事務局

【7月19日(土)】

令和7年度 前期岐阜地区スポーツ推進委員研修会に約180名が参加 【岐阜市】



スポーツ推進委員本来の役割、スポーツ推進委員に求められる資質など、貴重なお話を拝聴させていただき、今後のスポーツ推進委員会に役立てていきたいと強く感じました。



その後の実技研修では岐阜市スポーツ推進委員が、「健康ソフティバレーボール」のデモストレーションを行いながらルール説明をし、ラインズマンの実技と体験試合を2ゲーム行いました。

健康ソフティバレーボールは、6人制で必ず4回で相手に返し、1度しかボールに触ることが出来ず、スパイクはバックラインより後方からしか打つことが出来ないように考案された、バレーボール未経験の方でも楽しめるニュースポーツです。

バレーボール経験者の方にとってはボールが来ると、反射的に体が動きネット際でスパイクを打ってしまったりボールに2回触れてしまい、相手の得点になって苦戦する場面がありました。『思うところにボールを返す事が出来ず、普通のバレーボールと混乱してしまい難しいね～』と話されていました。

健康ソフティバレーボールが、新たにバレーボールに親しむ人口の増加につながるといいと感じました。

今回の研修会で参加された他市町の委員さんとの絆も深まり楽しい研修会でした。



G

I

N

A

N

【7月25日(金)】

令和6年度体力・運動能力調査

会場:岐南町立北小学校 体育館

『主催:岐南町 協力:岐南町スポーツ推進委員会』

令和7年7月25日(金)岐南町主催、令和7年度体力・運動能力調査が北小学校の体育館にて開催され20歳から60歳までの男女合わせ24名の町民が参加されました。

体力・運動能力調査の内容は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルランの6項目で、参加者の皆さんには自分の体力を知るため、各項目ひとつひとつを丁寧かつ真剣に取り組んでいただき、帰りの際は、疲れた姿や気持ち良さそうな姿が見られました。

参加していただいた皆さん、ご協力ありがとうございました！



血圧正常?大丈夫かなぁ~!!



【握力測定】"ギュ~"頑張りました!



【反復横跳び】リズムよく♪踊



【立ち幅跳び】1,2の3…ジャンプ!!



上体起こし/長座体前屈



【20mシャトルラン】限界まで頑張りました!

◎上体起こしの正しい実施方法◎



上体起こしは、マットの上で仰向けになり、両手を胸の前で腕を組み、膝を90度に曲げて行います。

補助者は被測定者の膝を押さえ、開始の合図で肘と太ももが触れるまで上体を起こし、素早く元の仰向けの位置に戻った回数を数えます。

この動作を30秒間できるだけ多く繰り返します。

上体起こしで回数を増やすコツとしては、腰を丸めてリズミカルに行うこと、上体を起こした状態から仰向けの姿勢に戻るときには、力を抜きましょう。

無駄な力が入らずに、重力に身を委ねて体勢を落とすことができます。



G

I

N

A

N

8月31日(日)

岐南町ニュースポーツフェスティバル2025 (モルック体験&ミニ大会)

岐南町スポーツ推進委員会主催で岐南町ニュースポーツフェスティバル2025(モルック体験会&ミニ大会)を岐南町総合体育館で開催し、スポーツ推進委員選抜チームも含め、12チーム35名の参加で盛り上りました。

ミニ大会の前にモルックを覚えてもらうため、スポーツ推進委員による、デモストレーションを行い、ルール説明をした後、各グループでルールを確認しながら体験しました。

ミニ大会では、4つのグループに分かれて、3セットの総得点で競う150点ゲームと、制限時間5分間で50点ピッタリにするタイムアタック50の2種目を行い各部門で優勝を決めました。

体験していただいた方からは、「モルックをスキットルに当て倒すシンプルなニュースポーツなので誰でも参加しやすいし、どうすれば相手より早く得点を稼げるか、相手に得点をされにくくするため、駆け引きや戦略も必要とされる奥深いスポーツで楽しかったです。」と笑顔で話してくれました♪



みんなでモルック (Mölkky)
子どもから高齢者まで楽しんで!!
【150点ゲームの部】



	チーム名	記録
優勝	シェラ2	133点
準優勝	東組 2	130点
三位	東組 4	102点

【タイムアタック50の部】

	チーム名	記録
優勝	Wit(ウィット)	2分29秒
準優勝	Team Welfare	2分35秒
三位	東組 4	3分24秒



G

I

N

A

N

10月5日(日)

第62回岐南町民運動会

会場:岐南町立岐南中学校運動場

10月5日(日)、第62回岐南町民運動会が予定されていましたが、前日からの天候不良で、事前の準備が出来なかったため、残念ながら中止となりました。

羽島郡スポーツ・レクリエーション祭 羽島郡健康ウォーク2025

令和7年10月13日(月・祝)に、みなと公園・トンボ天国間サイクリングロードにて、羽島郡スポーツ推進委員協議会(羽島郡スポレク祭実行委員会)の主催で、第31回羽島郡スポーツ・レクリエーション祭『羽島郡健康ウォーク2025』を開催しました。

羽島郡健康ウォークは10月のキッズウィーク期間に開催し、親子から高齢者の方まで幅広く、約120名の参加をいただきました。

秋晴れの素晴らしい天候の中、郡内の中学生が、ボランティア活動として参加し、受付や中継点で参加者の方に丁寧に説明するなど、素敵な笑顔で、地域の方と繋がりをつくることが出来ました。

参加者の方からは「普段は全然歩かないんだけど、初めてこのウォーキングには参加しました。こんなに眺めがいいところがあるなんて知らなかった。とても楽しい時間になりました。」と笑顔で話してくれました。



運動不足解消に !!

Let's walk together !!

一緒に歩こう !!

編 集 後 記

広報部

ウォーキングは、背筋を伸ばし、視線は15mほど先を見て、腕を大きく振ることを意識し、腕を後ろに引くように振ると、肩甲骨が動き、血流促進にもつながります。

呼吸が乱れない無理のないペースで行い、しっかり呼吸することで効果が上がり、週2~3日、1回30分程度のウォーキングを目標に、継続することが最適です。

G

I

N

A

N