

岐南町



Let's play new sport!!

第2号:令和6年11月

スポーツ推進委員だより

☆第61回岐南町民運動会☆



主催:岐南町スポーツ協会 協力:岐南町スポーツ推進委員会
場所:岐南町立岐南中学校 期日:令和6年10月6日(日)



岐南町スポーツ推進委員だより 目次

- ◎ ラジオ体操指導者講習会 ニュースポーツとは... …… 1
- ◎ 令和6年度 前期岐阜地区スポーツ推進委員研修大会 …… 2
- ◎ 令和6年度体力・運動能力調査 編集後記 …… 3
- ◎ 第61回岐南町民運動会 …… 4
- ◎ 第30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強化Day …… 5

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: 岐南町役場生涯教育課 事務局

☆活動報告☆

【5月12日(日)】 ラジオ体操指導者講習会に約180名が参加 岐南町総合体育館2階



令和6年5月12日(日) 総合体育館にて、ラジオ体操指導者講習会が開催され、岐南町スポーツ推進委員も参加しました。

全国ラジオ体操連盟指導委員の家根本織永先生、押味愛里沙先生、NHKアシスタントの石川裕平先生より、「ラジオ体操」と「みんなの体操」の正しい動きについて、2時間、一つひとつ丁寧にご指導いただきました。

参加された方々は「普段のラジオ体操とは違い、動きなどを意識することで全身運動になりました。」と話されてました。

今後は、自身の健康づくりに役立てるほか、町民の皆さんへラジオ体操の魅力を伝えていけたらと思います。

ラジオ体操の歌



1, 新しい朝が来た 希望の朝だ

♪ 喜びに胸を開け 大空あおげ

ラジオの声に 健やかな胸を



この香る風に 開けよ

それ 一 二 三



2, 新しい朝が来た 希望の朝だ

さわやかに手足伸ばせ 土踏みしめよ

ラジオとともに 健やかな手足

この香る風に 開けよ

それ 一 二 三



☆ニュースポーツとは.....

ニュースポーツは20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで、競技スポーツと異なり健康づくりや 社交の場とすることを目的として、生涯を通じて気軽に親しめるスポーツとして注目されています。

ルールが簡単で年齢や体力にかかわらず自分のペースで、誰でも楽しめるのがニュースポーツの特徴で日本でも注目されています。

G

I

N

A

N

【7月6日(土)】 令和6年度 前期岐阜地区スポーツ推進委員研修会に約175名が参加

令和6年度前期岐阜地区スポーツ推進委員研修会に瑞穂市巣南公民館へ行ってきました。

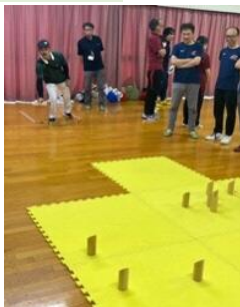
研修では、モルックの実技研修と創作体験を行い、モルックの投げ方や点数の付け方などを学び、その後、実際に体験しました。

モルックとは、1から12までの数字がかかれた「スキttl」と呼ばれる木製のピンを倒し、先に50点ピッタリになったチームが勝ちとなるニュースポーツです。

とても簡単なルールのため、誰もが楽しめるのが魅力的です。



得点が50点を超えた場合には、25点まで点数が戻り、3回連続でスキttlを倒せなかった場合は失格となるルールもあります。どのようにスキttlを倒していくか、チームで戦略を練りながらゲームを進めていくところが楽しく、とても盛り上がりました。



実技研修

モルック創作体験では、ペットボトルや紙管などを使い、モルックやスキttl創作に挑戦しました。ルールも自由自在に変更し、創作モルックを楽しみました。



創作体験



モルックMOLKKY玩具

(岐阜市、羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市
北方町、笠松町、岐南町)

G

I

N

A

N

【7月26日(金)】 令和6年度体力・運動能力調査 岐南町立北小学校 体育館

令和6年7月26日(金)岐南町主催、令和6年度体力・運動能力調査(新体力テスト)が北小学校の体育館にて行われました。岐南町在住、在勤の20歳から64歳までの男性14名、女性12名に参加していただきました。

新体力テストの内容は、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、スムーズに運動能力調査を行うことができました。



【協力】
岐南町スポーツ推進委員会

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！

握力

20代以降の平均握力

20~24歳	男性 45.06kg ± 7.17	女性 26.84kg ± 4.58
30~34歳	男性 46.96kg ± 7.57	女性 26.84kg ± 4.58
40~44歳	男性 46.61kg ± 6.90	女性 28.67kg ± 4.51
50~54歳	男性 45.58kg ± 6.73	女性 27.72kg ± 4.63
60~64歳	男性 42.40kg ± 6.37	女性 26.36kg ± 4.28
70~74歳	男性 37.25kg ± 6.21	女性 23.78kg ± 3.86

長座体前屈



上体起こし



反復横跳び



立ち幅跳び



20mシャトルラン



編 集 後 記

【広報部：亀山委員】

私と同年代の方々、さらには上の年代の方々の体力の凄さに驚かされつつ、私も今後は少しずつでも運動をし、体力をつけていかないといけないなあ~と実感させられました。

町民の皆さんにおかれましても、年に1度の運動能力調査(新体力テスト)に参加し、自分を知ることによって今後の生活に活かされてみてはいかがでしょうか？

G

I

N

A

N

【10月6日(日)】

第61回岐南町民運動会

岐南町立岐南中学校

令和6年10月6日(日)岐南中学校にて、岐南町スポーツ協会の主催で「第61回岐南町民運動会」が開催されました。

私たち、岐南町スポーツ推進委員も協力し運営に携わりました。

また、今年は約80人もの岐南中学校生徒がボランティアとして運営に携わり、町民運動会が盛り上がりました。

当日は多くの方々にご参加いただき、自治会対抗種目を楽しんでいる様子が終始見受けられました。

自治会別混合綱引き、部活動対抗リレー、自治会別学童リレー、自治会別リレーでは小さな子供から高齢者の方まで大勢の声援が会場に響き渡りました。



G

I

N

A

N

【10月14日(月:祝)】

第30回羽島郡スポーツ・レクリエーション祭

自分のペースで
歩いて健康に！

羽島郡健康ウォーク強化Day



令和6年10月14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の主催で、第30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強化Day』が開催されました。



スタート時点では、眠そうな表情をされていた方も見られましたが家族、友人で景色を眺めながら歩いている方や家族で歌を唄いながら楽しく歩いている様子が見られました。

ゴールに戻って来られた時は皆さん笑顔になっていたのがとても印象的でした。

秋晴れの木曾川沿いで、郡内の中学生がボランティアスタッフとして参加し、本部受付や中継点でコース(2,4,5,8km)について参加者に丁寧に説明するなど、元気な挨拶と素敵な笑顔で地域の方とのつながりをつくるきっかけにもなりました。

今年度は郡内から152名の方に参加していただき怪我もなく無事に終えることができました。ご協力ありがとうございました。

運動不足解消に!!

Let's walk together!!

一緒に歩こう!!



G

I

N

A

N