



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

レポート

スポーツ推進委員の講習会を取材します

突撃



9月の実技講習会

リオ2016パラリンピック競技大会で日本が銀メダルを獲得したボッチャを体験しました。ボッチャとはイタリア語で「ボール」を意味します。

重度脳性まひ者、四肢重度機能障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥の対戦型スポーツです。最初に白いジャックボール(目標球)を投げてから、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたりして、ジャックボールにどれだけ近づけるかを競います。障がいにより手で投げられない選手は足蹴り、または競技アシスタントのサポートを受けながら勾配具(ランプ)を使ってボールを転がすことも認められています。

そのルールとランプを使う選手とアシスタントの役割について説明が行われた後、審判と選手に分かれて試合を体験しました。得点の数え方は理解できましたが、戦略に沿って巧みに投げ分けたりするテクニックを身につけるまでには、相当時間がかかりそうです。

今後色々なスポーツを体験しながらその特性や競技方法、ルールなどの理解を深め、体験したスポーツを様々な人々に指導できる力も身につけていきます。



7月の実技講習会

心肺蘇生法やAEDを体験しました。6グループに分かれ、二人一組で胸骨圧迫とAEDの操作を実践しました。

倒れている人を見て、反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼します。呼吸を確認し、呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行います。成人で約5cm沈むまで圧迫を行う事とされていますが、当初思っていた以上に力を要することが分かりました。

またAEDに関しては、音声で手順を指示してくれるため、操作そのものに難しさを感じることはありませんでした。しかしながら、実際の現場に居あわせた際にも、迅速に対応できるように、普段からの訓練の必要性を強く感じました。倒れている人を見たら、声をかける勇氣、そして119番通報を心がけたいと思います。



第2回 青少年委員との交流会

去る6月25日に2回目となる青少年委員との交流会が板橋第五中学校の体育館で開催されました。この二つの委員の交流となればやはりスポーツで、混成チームによりペットボトルクツプとフラバールバレーの二種目で競いあいました。



当日は風が吹かない曇天だったので体育館の中はとても蒸し暑かったですが、流した汗は思いのほか爽やかでした。

お知らせ

- 第25回区民ドッジボール大会
2月12日(日) 小豆沢体育館
- 2017板橋Cityマラソン
3月19日(日) 荒川河川敷内特設会場
板橋Cityマラソンコース

各地区を巡回してふるさといたばし体操普及講習会を開催しています。「広報いたばし」でご案内いたします。

編集後記

あけましておめでとうございます。本年も私たちスポーツ推進委員の活動を多くの皆様知って頂けますよう掲載してまいります。ホームページも併せてよろしくお願いたします。

いたスポは、各地域センター・区立体育館で入手いただけます

お問い合わせ 区民文化部スポーツ振興課 TEL 3579-2652