



板橋区スポーツ推進委員 実技講習会

レポート

突撃

スポーツ推進委員の講習会を取材します



頭や足を使ってのリフティング



講師の豊島区スポーツ推進委員

キンボールが初めての人はボールをコントロールするのが大変です。通常の講習ではゲームやルール主体になりがちでしたが、遊びながらボールに慣れ親しむことも大切だと感じました。

9月の実技講習会
豊島区スポーツ推進委員協議会・キンボールスポーツ連盟の協力をいただき、キンボール講習会を行いました。初めのアップはみんなで手をつないでサークルを作り、頭や足など手以外の身体を使ってボールでのリフティングをします。これをチーム戦にして落とさず何回できるか回数を決めました。その次はボールを使った手つなぎ鬼ごっこです。鬼2人がボールを転がして、そのボールが触れると鬼になります。ゲーム中にボールを増やすアレンジもあり、参加者が楽しめる指導方法を実際に体験して理解を深めることができました。

7月の実技講習会



座位体操の様子

今回はラジオ体操とふるさといたばし体操の練習会を行いました。私たちスポーツ推進委員にとってこの二つの体操は必修で、夏休み中や各種イベントで指導を行いますがおさらいをすることで細かい手先の向きや足を曲げる角度などを再確認できる良い機会です。特に今回はふるさといたばし体操の座位体操（座ってエクササイズ）を初めてきちんと学ぶ機会なので、うまくできるかどうか一抹の不安と期待を抱きながらのぞみました。座位体操の前にラジオ体操第一・第二、通常のふるさといたばし体操のそれぞれを複数回行ったので結構体力を使いましたが、その名の通り椅子に座ったままできる座位体操（座ってエクササイズ）は、より多くの方々への普及が期待できそうです。皆さんにお披露目できる日が楽しみです。

第3回 青少年委員との交流会



6月17日（土）に3回目となる青少年委員との交流会が東板橋体育館で開催されました。両委員で混成チームを編成し、今年度はボッチャとインディアカの二種目で競いあいました。交流会であるにもかかわらず、各委員の表情は真剣そのものでした。白熱したゲームが繰り広げられ、ニユースポーツを存分に楽しめました。

編集後記

本年も板橋区スポーツ推進委員協議会の活動にご理解とご協力、広報誌「いたスポ」、ホームページにご愛顧頂きまして有難うございます。今回号より発行日を12月1日に変更となっております。今回より新企画としてフリーコラム欄「Topics」を設け、新しい情報を発信して参ります。来年も宜しくお願ひ申し上げます。

お知らせ

- 第26回区民ドッジボール大会
2月11日（日）小豆沢体育館
- 2018板橋Cityマラソン
3月18日（日）荒川河川敷内特設会場
板橋Cityマラソンコース

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