

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



### 子どもの運動～後編～

小6から始めたサッカーは結局、中1の2学期で辞めてしまいました。私自身が小学生時代の遊びの延長でやっていて上達しなかったばかりか、全く試合に出ていない状況で、かと言って、何らかの部活には入っておきたかったこともあり、親やサッカー部の顧問に「剣道をやりたいから辞めさせて。」と口から出まかせで言ってしまいました。



※イラストはフリー素材を使用しました。

私の通っていた中学の剣道部はどちらかと言うと弱小で、男子はほぼ初心者でした。サッカー部は、県内でも強豪のスポーツ少年団出身のメンバーがほとんどで初心者が割って入る余地は無く、基本練習にすら付いていけませんでしたが、部が強いと色々な所に遠征に行けたり交流が広がるのですが、レギュラーや控えに入ったり、その可能性があれば楽しめるのですが、日々の練習さえ苦戦していた私はそうではありませんでした。剣道部に入ってみると、4月から入った同級生は1学期の間はランニング、筋力トレーニング、素振り、すり足のみを3カ月みっちりやって夏休みから面や防具を着けて稽古をしていました。そういう状況だったので途中から入ってもトレーニングから基本技術の習得までじっくり取り組むことができました。一人でする基本練習は発声などもあって大変でした。年頃だったので恥ずかしい気持ちもありましたが、取り組む課題は顧問の先生が皆の稽古の合間に丁寧に説明してくれたので集中できましたし、今まで見たこともない競技だったにもかかわらず、それまでやってきたどのスポーツよりも楽しめました。本人が楽しめて指導者が良いと自然と結果は付いてくるもので、2年生の新人戦の頃には試合にも出れるようになり、県下の強化合宿や高校生との合同稽古に度々参加させてもらって3年生の夏には副将として団体に、学校としては初めて男女で県大会に進み、個人でも県で3位になりました。準決勝で1本先取して全中大会がチラついた直後にあっという間に逆転されてしまいました。県の代表としてブロック(北信越)大会に出場できたことは大いに自信になりました。

～後編終わり～

## 次回特集 「女性のための自宅でできる筋力トレーニング」

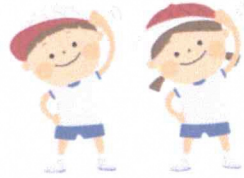
お問い合わせ 観音寺地区地域おこし協力隊 梅津

(観音寺コミセン内 ☎64-2327)



## ○運動教室の利用状況

運動教室は「小・中学生」と「高校生以上65歳以上を含む」の2クラスあり、今までのところ小学生と65歳以上の方が利用しています。今後、中学生などの利用があれば、分けて開催する予定です。今年のGW明けから全44回開催し、利用者は65歳以上の方が3名、八幡小の児童18名、一條小の児童1名が利用申込をして1回当たりの利用者2～13名、累計利用者は255名でした。



※イラストはフリー素材を使用しました。



## ○その他の活動について

65歳以上の利用者の運動について経験や知識が無かったので公民館などで開催されている「百歳体操」に参加し、その中で地域の包括支援センターの方と繋がりができて指導用の資料を頂いたり、それを基に実際に指導する機会をもらったりと活動が活性化していると実感しています。これまでも今後もですが、「なるべく広い年齢層に運動習慣を定着させたい。」ということが活動の最大のテーマとしているので、これに邁進していきたいと思えます。

### ☆お知らせ☆

- ・運動教室について、午前中に開催の要望がありましたので11月より、「高校生以上65歳以上を含む 時間帯 10:00～11:40」の日程を追加します。平日のみの開催ですが、ぜひご利用下さい！

※高校生、社会人、65歳以上の方に応じてそれぞれ運動メニューを提供します！！

- ・運動教室を含め、「基礎体力向上」のための活動であるため特定競技は実施しておりません。よって、ストレッチや筋力、体幹トレーニングがメインとなります。習い事をしていなかったり、気軽に運動したい、自主トレに活用したいといった方には向いていると思うので気軽にご利用下さい。

※運動教室は地域おこし協力隊とコミセンとの共同事業のため利用料は無料、行事保険が適用されています！

- ・団体での利用(10名以上 上限30名程度)を希望される場合は、個別に開催日時などを事前にご相談いただいての臨時の開催になります。

例) 学童のイベントの一環で8/17に開催 参加者 児童31名 学童職員3名

※新しいクラスの日程は10月15日発行の協力隊通信(第7号)に掲載します。



# 運動教室 R5年9月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	5 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	6	7 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	8	9
10	11 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	12 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	13 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	14	15	16
17	18	19 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	20 高校生以上 (65歳以上含む) (観音寺) 15:00～17:40	21 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	22 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	23
24	25 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	26	27	28 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:40	29 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	30

## 運動教室

お知らせ (交流ホール)15:00～17:40 (一條コミセンホール)15:00～16:15

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。

○高校生以上の方は来場の際に利用者名簿に氏名と緊急時の連絡先を記入して下さい。



# 運動教室 R5年10月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	5 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	6	7
8	9	10	11 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	12 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	13 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	14
15	16 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	17	18 高校生以上 (65歳以上含む) (観音寺) 15:00～17:00	19 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	20 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	21
22	23 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	24	25	26 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	27 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	28
29	30 小・中学生 (一條) 15:00～16:15	31 小・中学生 (観音寺) 15:00～17:00	<b>運動教室</b> <b>(交流ホール)15:00～17:00</b> <b>(一條コミセンホール)15:00～16:15</b>			

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので、後日提出をお願いします。

○高校生以上の方は来場の際に利用者名簿に氏名と緊急時の連絡先を記入して下さい

- ○日没時間の推移により交流ホールは17:00までとします。(10/8 17:14)