

## ウォーキング大会

歩くことは手軽な健康法の一つで、年齢を問いません。体内に酸素を取り入れながらの有酸素運動で、心臓を総合的に強化し、骨の強化・内臓の機能向上などさまざまな効果が期待できます。

ウォーキング大会は、健康増進のみならず、ふれあいの機会を提供し、さらには渥美半島の自然や景観を再認識していただくとう年に2回開催しています。これまで、「恋路ヶ浜」「滝頭公園」「一色の磯」「笠山」などの周辺を歩きました。

私たち体指は、日程・コース設定・途中のゲームなどの企画・運営を行います。当日、参加した方にアンケートでご感想やご意見などをうかがい、次の大会運営の参考としています。



●H21.12 ウォーキング大会(エコパーク)

## 各種研修会で知識習得

体指としての資質向上のため、全国・東海四県・愛知県・東三河などの各種研修会に積極的に参加しています。そこで習得した知識・技術を、市民の皆さんが気軽に楽しくスポーツを行える「場」づくりへ生かしています。

研修会には参加するだけでなく、発表や運営の担当も回ってきます。平成20年度愛知県三河地区研修会では、私たちが実践発表を行いました。

『田原市体育指導委員の活動について』と題し、特色ある活動や日常活動の紹介、また田原市体指が抱えている課題などを発表しました。特に地域スポーツ活動への参加が少ないなどの課題は、三河各地区と共通点が多



●H20.6 愛知県三河地区実践発表(岡崎市にて)

く、さまざまなご意見をいただき、討議する場となりました。

市民の皆さんがスポーツを楽しみ、体力維持・健康増進を図り、そして活力ある日常生活を営む。そのサポートを行うという、私たち体指に与えられた重責を改めて実感しました。



●H21.7 東三河実技研修会(設楽町にて)

## 田原市体指活動への表彰

これまで諸先輩方が体指として行ってきたさまざまな活動に対し、私たちの時代に表彰を受けることができました。先輩の皆さんの功績に感謝するとともに、ここにご紹介します。



●H19.11 文部科学大臣表彰

## ニュースポーツ 『出前講座』

各種団体などを対象に、私たち体育指導委員が開催場所に出向き、ニュースポーツの指導・運営をお手伝いしています。

体指が優しく指導しますので、お気軽に声をおかけください。

▶生涯学習課 ☎23局3531

<b>キンボール</b>  4人1組、3チームで直径1mのボールを手で打って受けるスポーツ	<b>グラウンドゴルフ</b>  野球並みのボールと木のクラブを使うゴルフ形式のゲーム ゴールはどこでも設置可能
<b>タスポニー</b>  スポンジボールを手で打ち合う、テニス形式のスポーツ	<b>ペタンク</b>  野球並みのボールを投げ目印への距離を競うゲーム ルールはカーリング形式
<b>ディスクドッチ</b>  ウレタン製のfrisbeeを使うドッチボール形式のスポーツ	<b>ディスクゴルフ</b>  frisbeeを使うゴルフ形式のゲーム ゴールはどこでも設置可能