

# 体指だより

We Love SPORT

第6回

平成23年2月1日

【問い合わせ】生涯学習課

☎23局3531 ☎22局3811 ✉syogaku@city.tahara.aichi.jp

## スポーツ健康講座

## 体育指導委員の活動



●H22年9月 伊良湖岬校区スポーツ健康講座(バタンク)

■身近でスポーツに触れるきっかけに  
スポーツ健康講座は、体育指導委員(体指)とスポーツ推進員が連携し、市民の皆さんに健康意識を高めてもらうことを目的に、今年度は8校区で9回開催しました。  
希望に応じてディスクドッチやバタンクなど5種類の講座を行い、どの校区でも、スポーツに触れるよい機会となりました。  
講座を通して、体を動かすことが参加者の皆さんの習慣になることを期待しています。

## 保育園出前講座

### 運動神経の発達に効果

保育園出前講座では、頭で考えたことを体に伝え、イメージと同じ動きをするために必要な「運動神経」の発達に効果があるコーディネーショントレーニングや、子どもの体力低下を防ぐことを目的とした体力向上プログラムを中心に行っています。

このころは「運動神経」などが最も発達する大切な時期ですので、これからも力を入れていきたい活動の一つです。



●H22年10月 運動プログラム(東部保育園)

●H22年12月 コーディネーショントレーニング(小中山保育園)



## 新人体指あいさつ

手探り

状態が始まった体指活動も

はや一年が過ぎようとしています。この一年間を振り返ると、初めての経験で戸惑うことが多く、周りの皆さんから教わることであった気がします。

二年目は、一人でも多くの方が、スポーツを通して心も体も元気になり、健康で毎日を明るく楽しく過ごせるように、そんな願いをこめて活動していきたいと思っています。



河邊 貴子  
(田原東部校区)



小嶋 徹  
(衣笠校区)

4年前、私はスポーツ推進員として地域を盛り上げていました。今年度からは、体指として活動しています。これまでのスポーツ推進員の活動経験を生かし、市民の皆さんにスポーツをする楽しさを伝えていきたいと思っています。  
まだまだ先輩体指の皆さんにいろいろと教えてもらっていますが、1日でも早く、体指として貢献できるようがんばります。