

研修部

研修部では、体指の資質向上のための研修を計画し実施しています。今回は、年一回行われる地区別研修会と県の体育指導委員研究大会での活動報告をお知らせします。

●地区別研修

「体指の役割と任務及び今後の生涯スポーツ振興上の課題について研修を行い、地域スポーツ指導者としての資質の向上を図ることも生涯スポーツの振興に資することを趣旨として、毎年地区別研修会を実施しています。今年度は12月1日(土)、県立体育館で体力測定、体組成測定を行いました。また、ストレッチやウォーキ

ングの実技も体験してきました。測定結果に一喜一憂しながらも、楽しんで測定することができました。

また、自分自身の体力を知ること大切だと改めて思いました。ちなみに、私の体力測定の結果は：？(秘密です) 皆さんも、機会を見つけて体力測定を受けてみられてはどうでしょうか？



筋肉量や体脂肪量を測定しています

女性部

女性体育指導委員は、毎月1回、4支部を順に回りながら女性体育指導委員会議を開いています。内容は、研修会に参加した報告会やニュースポーツの講習会などです。

10月22日(月)には、泗水



シャッフルボードの講習中

第46回 熊本県体育指導委員研修会

11月10日(土)・11日(日)の2日間、人吉市で県の研修会が行われました。

1日目に理学療法士の三原成人氏の講演がありました。「知っておきたい!!『スポーツ選手のけがと予防』」という題で、中高年のスポーツ障害の予防、熱中症対策などについて、具体的な事例を挙げながらの話があり、勉強になりました。

講演の後は分科会が行われました。その第3分科会で、菊池市体指の野中体指が「地域スポーツ活動を支える体育指導委員の役割について」というテーマで発表しました。菊池市体指の活動を他地域にもアピールできたと思います。討議も熱心に行われました。

2日目は、実技研修が行われ、体力検定とエアロビクスの講習を受けました。



研修会で、質問に答える野中体指(右)

普及部

実際にニュースポーツの講習などを担当し、市民の体育活動への参加を進めるのが普及部です。出前講習なども行っています。

●出前講習

6月23日(土)には、泗水小



4年生を前に説明中の村田体指

4年生の学年PTA活動に出かけに行きました。ニュースポーツである「ドッチビー」に親子で親しんでもらい、「フラス対抗ドッチビー大会」も行いました。泗水支部から4人の体指が参加し、指導と大会のお手伝いを行いました。3B体操も準備運動がこらに経験してもらいました。

ドッチビー大会では、全3クラスが2チーム(親子混合)ずつに分かれて対抗戦を行いました。かなり白熱した試合になり、子ども以上に夢中になっているお父さんや、ただただ大きな声を出しながらコート内を逃げ回るお母さんなどが見られました。子どもたちが楽しんでいたのはもちろんですが、親の方が必死にゲームに参加していま



準備運動として3B体操を経験する参加者

このように、体指は市内のどこへでも出かけていきます。ぜひ、ご活用ください。

主管事業



ロータリー駅伝で走路誘導をする体指(右)

右の写真は「ロータリー小学生駅伝大会」の様子です。白いジャンパーを着て両手を広げて走路誘導をしているのが体指です。

この大会は、陸上競技協会とともに、体育指導委員協議会が主管しています。走路誘導のほか、国旗などの掲揚や交通整理、表彰式、駐車場整理などの仕事を受け持ちました。

このように、年に数回の主催・主管事業も行っています。2月に行われる「市民スポレク祭」もそのひとつです。たくさんの方の参加を楽しみにしています。

ニュースポーツ紹介  
ふらばーボールバレー

数年前から市民スポレク祭に種目として取り入れている「ふらばーボールバレー」を紹介いたします。

準備するもの

- コート・ネット↓バドミントン用
- ボール(ふらばーボール ※きれいな丸型ではないので、不規則にバウンドします。)
- 人数↓5人
- ※交代要員がいても可。

主なルール

- サーブは中央から打つ(アンダーサーブ)。
- サーブレシーブに限り、ダイレクトで受けて、必ず3回で返す。
- 次からは、相手コートからきたボールをバウンドさせてから受ける(ダイレクトで受けたらフォルト)。そして、3回以内で返す。



平成18年の市民スポレク祭から

全員研修  
九州体育指導委員  
研究大会

昨年度になりますが、第49回九州体育指導委員研究大会が、1月27日(土)・28日(日)の2日間、菊池市で行われました。

九州各県の体育指導委員2,600人が集まり、菊池市総合体育館を主会場に、同体育館と市文化会館で熱心に研究協議がなされました。

私たち体育指導委員が運営にあたり、無事に、しかも成功裡に終わったことは大変うれしいことでした。

今年度の第50回大会は、2月1日(金)・2日(土)に長崎県佐世保市で開催されます。



菊池市で行われた昨年度の大会