ENS LITTE

# スポーツの広場

33%号

三条市スポーツ協会だより | ニュースレター版

## レポート

### 接遇研修

10月25日(月)28日(木)の二日間に分けて、三条市スポーツ協会 職員二十四名が参加し、接遇マナーを学びました。

グローカルマーケティング㈱より山倉正稔(やまくらまさとし)氏を 講師としてお招きし、「マナーとは何か」「チームワークのポイント」「コ ミュニケーション手法」の三つを軸に講演いただきました。様々な事例 や偉人の言葉、グループワークでのシカトと傾聴の二パターンを実践 することで、より質の高い接遇に繋がる知見を得ることが出来ました。







#### SNS研修

11月15日(月)に、近隣スポーツ施設職員二十九名が参加し、スポーツ施設におけるSNS活用セミナーを開催しました。

グローカルマーケティング㈱より武田知浩(たけだともひろ)氏を講師としてお招きし、「SNSって?」「SNSの種類と活用方法」「今後の展開方法」「SNSのトラブル回避」の四つを軸に講演いただきました。

グループワークを実践しながら、各SNSの特徴やそれぞれには有効なターゲット層がいること、トラブルに発展しない回避方法を学びました。SNSの活用が主流となってきている中で、認知や興味関心をしてもらえるような、効果的な告知をしていきたいです。







#### 7U-FDEM-9

7月18日(日)「アリーナDEパーク」半面はバドミントン3コート、半面は自由に遊べる空間を開催しました。

広報さんじょうや各公民館へポスター配布、ツイッター、フェイスブックでの周知、開催前日は三條新聞に掲載されました。ご家族やお友達のグループで来館され、総勢10名の参加でした。アリーナの無料開放は大変喜ばれ、参加者からは「次回はいつ頃か」との声がありました。フェイスブックで告知を見て参加した方もおり、今後もSNSを活用し広く認知されるよう継続していきます。





### みんなでえかべ

7月20日(火)「みんなでズンバ」を開催しました。4月から火曜日・水曜日で「みんなの時間」を増やし、会員皆様にアリーナ半面を提供し、卓球・バトミントン・ソフトテニスを楽しんで頂いています。

今回は、「みんなの時間」を使い一昨年までりんぐるプログラムで開催していた人気プログラムを1日復活!講師は以前担当してくれた理沙先生にお願いしました。

40名定員で募集したところ2週間で定員となり締め切りとなり、多くの方から「ズンバを楽しみにしていました」と声を掛けて頂きました。 当日先生と相談し、ズンバは結構動きが激しいので、前後左右で一定 の距離を取り、熱中症の観点からマスクを外して行い、休憩の時会話 する時はマスク着用をお願いしました。終了後、参加者から「とてもリ

フレッシュ出来た」「楽しかった」との声や、 「定期的にズンバのイベントをして欲しい」と 要望がありました。

たくさんの皆様にご参加いただきありがとうございました。理沙先生、快く受けて頂きありがとうございました。







## 三条市スポーツ協会 "活動報告"

#### 10月〉幼児親子運動あそび教室

令和3年10月30日(土)に、「幼児親子運動あそび教室」を開催しました。今回は「下田体育館武道場」での開催となり、7組中6組が初めての参加でしたが、受付を終えた子どもたちから元気に走り回り、にぎやかな雰囲気で教室がスタートしました。

最初に緊張をほぐすために親子でふれあう運動あそびを行いました。少し恥ずかしそうに、親子で「おなか」や「足の裏」をくっつけて笑い合う姿が印象的でした。

また、風船を使用した遊びでは、親子で手や足を使って10回続けてラリーをしたり、新聞紙の上に風船を乗せて落とさないように運ぶリレーを行いました。新聞紙の上でふわふわ踊るように動く風船をじっくり見ながら、各々工夫して慎重に運んでいました。

その後の武道場の開放では、引き続き風船を使って遊んだり、 平均台でバランス感覚を養ったり、スポーツオセロで対決をしたり と親子で体を動かし楽しみました。









#### 誘導瞑想Prism@

11月22日(月)誘導瞑想~心とカラダをリフレッシュ~Prism@を体験しよう!を開催しました。開催10日前には定員となり15名の方から参加頂きました。 始めに瞑想(マインドフルネス)についての簡単な説明を聞きリラクゼーション効果のあるヨガを行いながら、仰向けに寝て、インストラクション(指示)を聞きながら、体に意識を向けていきイメージし約40分間の瞑想をし、心と体をリフレッシュ致しました。

教室終了後、参加者の皆様に簡単なアンケートをさせて頂きました。「リラックスできた」「身体に意識を集中する機会がないので貴重な時間が良かった」 「良くわからない。たぶん体に精神的に良いのだろう」など様々な貴重なご意見を頂きました。

りんぐるは、今後も様々なスポーツやエクササイズを提供して参ります。ご参 加頂いた皆様ありがとうございました。

#### パラリンピック競技のボッチャを体験しよう!

11月21日(日)「ボッチャ体験」各時間定員4組。広報さんじょうや各公 民館へポスター配布、SNSでの周知をしました。

ご家族やお友達のグループで来館され、総勢19名の参加でした。

最初にルール説明をして、その後各コートに分かれてゲームを始めました。ジャックボールへ近づけ、得点を取るにはどうしたら良いのか、ゲームが進むにつれ、チーム内で戦略を練ったり、参加者からは「とっても楽しかった」「もっとゲームをしたかった」等の声をいただきました。

今後もボッチャ等の「ユニバーサルスポーツ」が体験できる機会を提供 していきます。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

