

三條市スポーツ協会 “活動報告”

7月



スポーツクリーンデー

7月2日(日)午前6時30分より、三條パール金属スタジアムの桜の木周辺と下田体育館周辺の清掃活動を、当法人役員及び加盟団体から約100名が集まり、手分けして実施しました。

当日は一時間程度草刈りや簡易な

剪定で、清掃作業に取り組みました。ご参加いただいた皆様のおかげで、見違えるほど綺麗になりました。大勢の方々からご尽力いただきましたこと、感謝申し上げます。ありがとうございました。



幼児親子運動あそび教室

7月2日(日)栄体育館に於いて「親子運動あそび教室」を開催し、今回は参加対象を広げ2歳から小学3年生までの幼児・小学生の親子が参加しました。

午前の部は早々に30組の定員に達して締め切り、午後の部も定員に達するほど沢山の親子からお申込みをいただきました。

教室では、発達段階・年齢層に応じたあそびの工夫をし、参加者全員が楽しめるメニューを実施しました。特に神経系の発達が著しい幼児期・児童期に子どもたちが身に着けておくことが望ましい「走る」「跳ぶ」「投げる」を中心に行いました。

教室後のアンケートでは、「親子共に思いっきり体を動かせる貴重な時間」という嬉しいご意見をいただきました。また、「もっと遊びのやり

方を教えてほしい」という意見もありました。今後も親子で気軽にできる色々な遊びを提案していきたいと思っています。

次回の9月も家族と触れ合いの時間を通じて、子ども達が楽しみな

ら積極的に体を動かすきっかけづくりの一助になるように計画していきます。



Freeスポーツデーin栄体育館

7月29日(土)Freeスポーツデーin栄体育館を開催。バドミントン教室では27名の参加がありました。

教室の初めにラケットの握り方・構え方・打ち方(7種類)など基本的な内容を指導してから、大人・子供と分けて更に6チーム(大人4チーム・子供2チーム)に分かれて教室をスタートしました。

子ども達の練習はラケットにシャトルを当てる練習からスタートしました。順番に並んで講師の先生から手で投げたシャトルを打ち返す練習を繰り返し行いました。「ラケットに当たらない!」「上手く返せない」など初めは戸惑っていたけど、30分程した

ら慣れたのか先生から直接ラケットでシャトルを打ち返す練習を楽しんでいました。

2時間の教室でしたが、楽しくバドミントンが出来ました。

午後からのフリー開放は10名

の参加でした。前回参加してくれた地元の小学生が遊びに来てくれました。

バドミントン教室、フリー開放にご参加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”

8月

Freeスポーツデーin栄体育館

8月11日(金祝)Freeスポーツデーin栄体育館を開催。ブレイクダンス体験会では7名の参加がありました。

講師からブレイクダンスは手首を使うので準備運動はしっかりやろう!という掛け声から始まり、ブレイクダンスの基本のステップを練習しました。

前半の体験会(1~2年生)では簡単な



ステップを組み合わせ20秒間程の振り付けを練習して、最後はみんなで合わせて終了しました。

後半の体験会(3年生以上)ではブレイクダンスの基本である6歩を中心に練習しこれをベースに何種類かのステップを組み合わせ音楽に合わせて練習し30秒間程の振り付けを完成させて終了しました。短い時間でしたが、上手に踊っていました。

フリー開放では、暑さを考慮して比較的涼しい午前中にフリー開放を行う事にいたしました。地元の大学生8名に参

加していただき仲間とスポーツを楽しんでいました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



さんじょうプレイリーダー養成講座・運動あそび勉強会

8月18日(金)栄体育館に於いて「さんじょうプレイリーダー養成講座・運動あそび勉強会」を開催しました。運動あそびに興味のある方、保育・学童関連、子どものスポーツ指導者等、事務局含め10名受講しました。

この勉強会は、子どもの運動離れが進んでいる昨今、日本スポーツ協会が開発

した「アクティブ・チャイルド・プログラム」(子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム)を学び、「運動大好き」な子どもを増やしていく事を目的としています。

幼少年期は運動体験を通じて、身体を認知したり、できなかったことができるようになる「統制感」を通じて「運動有能感」が形成されます。この有能感が生涯に渡り健康でスポーツに親しむことに繋がると言われています。子ども達と関わるのなかで気持ちを受容し、楽しく遊ぶ環境を構成することで有能感を育ん



でいくことの重要性を学びました。

座学のあとは、アリーナに移動して実技です。運動あそびでは、準備体操も柔軟やからだを動かすエッセンスを含んだあそびで行います。参加者からは「準備体操が遊びに変わる発想は初めてで参考になりました」と嬉しい言葉をいただきました。

また、遊びの動きに変化をつけることで、バランス能力や反応能力などコーディネーション能力を鍛える要素についても学びました。「鬼ごっこ」など1つの遊びでも、バリエーションを変えれば、遊びは無限に変化します。子ども達を飽きさせない引き出しをたくさんもつ為にも、指導者スキルアップは大切だと感

じました。

終了後のアンケートでは、「実技をもっと教えてほしい」という意見が多数あり、今後も座学・実技両面で定期的に勉強会を開催したいと思います。



9月

Freeスポーツデーin栄体育館

9月9日(土)Freeスポーツデーin栄体育館を開催、ピラティス体験会では17名の参加がありました。

正しい姿勢になる事をテーマに始めました。呼吸の仕方、自分の姿勢はどうかなど、裸足で立ち、足の感覚を確かめるところからスタートしました。小さなボールを背中に当て、マットに横になり、足を上げたり戻したり、最後に立ってみて、感覚の変化を体験しました。

1時間半の体験会でしたので、ボールを投げたりキャッチしたり、遊びも含めた

ピラティス体験ができました。

ピラティスが初めてという方から「背筋が伸びました」とお声がありました。

フリー開放は、暑さを考慮して比較的涼しい午前中に開催して、5組の親子・ご兄弟の12名にご参加頂きました。

今後も栄体育館に来る機会を設けて、スポーツや運動を通じた体験や遊び場の提供をして参ります。



2023 パドルスポーツフェスタ

三条市の地域資源を活かしたスポーツである「パドルスポーツ」を通じて、地域活性化を目指すイベントとして、9月2日(土)に、様々なパドルスポーツが体験できる「2023パドルスポーツフェスタ」を三条市・三条市スポーツ協会が共に、開催致しました。

「パドルスポーツフェスタ」は、レジャーカヌー、ラフティング、SUP※1、など「様々なパドルスポーツを体験できるブース」と「飲食スペース」、「当銘選手



応援ブース」が展開されました。幅広い年齢の方がご参加くださいました。

このイベントを通じて、2024年パリ五輪を目指す当銘選手を、市民一体となって応援する事で、三条市のスポーツ振興の一助となり、地域活性化に繋げる事ができました。

ご来場の皆様はもちろんの事、本イベント開催にあたりご尽力頂いた協力企業様及びスタッフの皆様にご礼申し上げます。

※1 Stand Up Paddling(スタンドアップパドルリング)



ミズノソフトテニスビクトリークリニック

ミズノ所属ナショナルチームコーチもされていた渡辺秀二講師をお招きし、「ミズノソフトテニスビクトリークリニック」を開演しました。三条第一、第二、第三中学校、栄中学校の1・2年生を中心に、43名の部員が参加し、正しいスイングの仕方や強いストロークの打ち方など、基礎的な動きを教わっていました。

ウォーミングアップのコート間ダッシュ・サイドステップでコートの距離を把握することで、コートサイズを広くないと考える事ができ、端に揺さぶられても諦めずに追えるようになります。考え方ひとつでプレーが変わってくるため、日頃の練習から頭を使ってプレーする事、そして

諦めない事が大切だと伝えていました。

次に、壁を使って平行スイングを行い、正しいスイングの仕方を身につけてから、フォア・バックストロークを打つ練習を繰り返し行いました。講師から体重移動をしっかりと行う事や、重心を低くする事等のアドバイスにより、次第に強く強いストロークが打てる生徒が増えました。また、生徒のストローク上達のために、顧問の先生方にも連続ストローク等の練習をすると良いとアドバイスもしていました。

渡辺講師は非常に気さくな方で、指導では対話を大事にされており、生徒、先生方と打ち解けていました。生徒だけで



なく、顧問の先生方も満足そうで、大変良いイベントとなりました。今回だけでなく今後も開催し、多くのソフトテニス部員の技術向上に繋げていきたいと思ひます。

