チャレンジ Challenge 50

刈谷市スポーツ推進委員通信　VOL.７６

2024年　9月30日発行
発行　刈谷市スポーツ推進委員協議会
編集　広報部会
住所　刈谷市築地町荒田1番地
TEL　0566－63－6040

いざという時のために備えよう　ーリスクマネジメントー

楽しくスポーツをするには、事故や怪我は避けたいですね。すべての事故を防げるわけではありませんが、我々スポーツ推進委員は、適切な次の二つの対応（リスクマネジメント）を意識し、市民の皆様に安全で楽しいスポーツの場を提供していきます。

＜スポーツリスクマネジメント＞

① 事前対応；事故の発生を予防するための対応
② 事後対応；事故が発生したとき、最悪の事態に至らせない対応

事前対応

取り巻くリスクを把握する → 重大なリスクを抽出する

天候、気候、器具の破損、活動内容等のリスク回避のマニュアル化と活動前のチェック

事後対応

重大なリスクを対処する → 適切な対処か検証する

正しい救護法や、保護者、家族への対応
再発防止

我々スポーツ推進委員は、正しい救護法のために***普通救命講習***を毎年開催しています。今年度の新任委員はもちろんのこと、過去に受講済の委員も定期的に受講し、更新内容の反映に努めていきます。

普通救命講習会を受講して　勇気を出して蘇生処置　2024年 7月１３日（土）

今回が初めての救命講習Ⅰです。救命士の方に、成人の心肺蘇生法、AEDの使用法、気道異物除去法を教わりました。

まず心肺蘇生法です。声を掛けて処置することにとても勇気がいります。胸骨圧迫も1分間に100～120回のテンポは、実際に1分間行ってみると思った以上に速く、力もいるためとても大変でした。

次にAEDの使用法です。AED設置場所のわかるアプリがあることを知りました。思いがけない突然の事態に遭遇した場合、アプリがあることを知っていれば処置が円滑に進むと思います。

受講して思ったことは、適切な知識と技術、そして勇気が必要ということです。救命士の方の、「勇気を出したら助かる命がある！」の言葉が心に残ります。119番にかけるとオペレーターの方が口頭指導してくれます！　AEDの電源を入れれば器械が指示してくれます！　日本では、救急車が到着するまでに平均約9分かかるそうです。その間に心肺蘇生をし、AEDを使用した方が生存率や社会復帰率が高いそうです。

今回受けた心肺蘇生法は5年毎に改訂されるそうなので、定期的に受講し、適切な知識と技術、そして行動する勇気を身に付けたいと思いました。

（広報部　角岡 友美）

スポーツふれあいｄａｙ

推進部

『する・みる・ささえる』スポーツふれあいday

　こんにちは。
　推進部長の石田彰宏です。
今年度の推進部は「『する・みる・ささえる』をスポーツふれあいdayに浸透させよう」のスローガンのもと、活動していきます。皆様のご協力をお願いします。
　私たち推進部のイベントである「スポーツふれあいday」に、今年から新たな種目「ファミリーバドミントン」が仲間入りしました。ファミリーバドミントンは、子供からお年寄りまで、「誰もが、いつでも、どこでも、自分の好みや能力に合わせて、気軽に楽しめる」のが特徴です。
　このような種目を交え、市民の皆様にいろいろなニュースポーツを楽しく体験していただけるよう、これからも努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

【今後の予定】
12/8(日)　ウィングアリーナ刈谷
1/18(土)　ウィングアリーナ刈谷
2/16(日)　ウィングアリーナ刈谷
3/15(土)　ウィングアリーナ刈谷
※詳しくは刈谷市HPをご覧ください

ノルディック・ウォークステーション

事業部

いいことづくめのノルディック・ウォーク

　ノルディック・ウォークは、北欧のクロスカントリースキーチームが、夏場のトレーニングとして、2本のポールを使って野山を駆け回ったのが始まりと言われています。
　ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングよりも運動効果が上がりやすいほか、膝、腰への負担が軽減されるという利点により、今は世界中に普及しています。
　あなたも、いいことづくめの「ノルディック・ウォーク」を始めてみませんか！やってみようという方、是非「ノルディック・ウォークステーション」を体験してください。開催日程は、「今後の予定」を参照願います。
　ノルディック・ウォークステーションでは、ポイント制度を実施しています。ポイントが溜まると「ノルディック・ウォークマスター」認定証をお渡ししています。ふるってご参加ください！

【今後の予定】
10/27(日)　フローラルガーデンよさみ
11/24(日)　刈谷GOGOウォーキング
12/22(日)　刈谷市体育館
1/26(日)　洲原公園
2/23(日)　ウィングアリーナ刈谷
3/23(日)　あいち健康の森
※詳しくは刈谷市HPをご覧ください

刈谷GOGOウォーキング

事業部

秋再発見♡　晩秋の依佐美地区・猿渡川と支流を廻ろう！

開 催 日：11月２４日（日）

参 加 料：400円 同居の家族(3名以上)1,000円

対　　象：小学生以上(コースを完歩できる人)
※小学生は保護者又は18歳以上の責任者同伴

定　　員：300名(先着順)

申込期間：１０月４日(金)～１１月10日(日)

申込要項：ウィングアリーナ刈谷、刈谷市体育館
市役所、市民センター、生涯学習センター
ウォーターパレスKC　等で配布

申 込 先：ウィングアリーナ刈谷 総合受付(水曜休)

お問合せ：刈谷市教育委員会スポーツ課(水曜・祝日休)
TEL 0566-63-6040

フローラルガーデン発着

ショートコース
約８ｋｍ　；適度な運動コース

ロングコース
約１１.４ｋｍ；健脚自慢の足試しコース

ノルディック・ウォークでの参加可能です。
（ポール貸出 :申込期間中 先着40名様）

上期スポーツ推進委員実技研修会　2024年 6月15日(土)　研修部

「正しいラジオ体操」の底力

今年も、午前の座学と午後の実技の2部構成で行いました。

まず、午前の座学です。本年度は推進委員が多く入れ替わった為、新任メンバーに向けて推進委員の活動と心構えを説明しました。
その後、全員参加で「自主事業を活性化させるにはどうしたら良いか」をテーマに、６つのグループに分かれたディスカッションと発表を行いました。

そして、午後の実技です。今回は、ラジオ体操一級指導士をお招きし「ラジオ体操　第一、第二、みんなの体操」の細部まで説明と指導を受けました。
「ラジオ体操がこんなにもキツイとは」と言う声も聞かれ、「正しいラジオ体操」の底力を痛感しました。

体をほぐした後は、チームに分かれてキンボールスポーツ体験です。
キンボールスポーツとは、巨大なボールを使い、１チーム４人、３チームで得点を競い合います。ヒット権を得たチームがボールを打ち、指名されたチームがボールを落とさないようにレシーブをしていきます。
どこに飛ぶかわからないボールを追うため、チームワークと戦力・体力が鍵を握るスポーツです。参加メンバー全員が汗だくになりながらも、終始笑いの絶えない楽しい体験会となりました。

元刈谷地区　春日義人さん　スポーツ推進委員 3年目　推進部 所属

先日開催された令和6年度上期研修会では、「支えるスポーツと自主事業の活性化」をテーマにしたグループ・ディスカッションや、「ラジオ体操とキンボール」の実技講習をおこない、スポーツ推進委員の相互理解を深めつつ、資質・能力の向上を図りました。

そんな私たち刈谷市スポーツ推進委員は、今年度も楽しいスポーツイベントの企画・開催や、様々なスポーツイベントへの協力・支援活動をおこなっています。

様々なスポーツをして一緒に楽しい時間を過ごしませんか？皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

西三河スポーツ推進委員実技研修会　2024年 6月22日（土）

今年の西三河地区スポーツ推進委員実技研修会は、岡崎で開催されました。10の市町から約200名が集まり大盛況の研修会となりました。
はじめに、5年、15年表彰があり、刈谷市は北部地区の山村敦子さんが5年表彰されました。

その後はA、B二つのグループに分かれて実技研修です。
Aグループは、ファミリーバドミントン&フライングディスク
Bグループは、ソフトバレーボール&ゴールボールです。

私はAグループでの参加となり、豊田市と岡崎市の方の3人でゲームを楽しみました。ファミリーバドミントンでは、スマッシュは反則、後ろの2人が規定の線より前に入ったら反則となり、相手チームのポイントになります。頭で理解していても、球を追っていると規定線を越えてしまったり、ついついスマッシュしたりしちゃいますね。

他の市町の人達との情報交換もできました。「モルックも楽しいですよ！」「街ロゲ企画練ってます。」「忍者ランドって何ですか？」いろんな話ができて楽しい1日でした。

ファミリーバドミントンとソフトバレーボールは、刈谷市のふれあいdayでも体験できます。

是非、皆さん参加してくださいね。

（研修部　加藤さち子）

仲春特別企画　刈谷ノルディック・ウォークステーション　2024年 3月24日（日）

時はさかのぼりますが、今年も仲春特別企画ノルディック・ウォークステーションが、大府市のあいち健康の森公園で開催されました。

あいち健康の森公園は丘陵地にあり、広い敷地にはジョギングコース、健康ロード、生きものたちの谷、ふるさとの森などがあり、多くの人が利用できる健康複合施設です。

桜の開花が待ち遠しく心躍る時期でしたが、当日の天気は曇天で、陽光を浴びてのウォーキングとはなりませんでした。
それでも、花桃を愛で、途中、タヌキと遭遇する楽しいサプライズもあり、約５㎞を気持ちよく歩くことができました。

この仲春特別企画は毎年３月に開催されています。
次回を乞うご期待ください。

（広報部　二宮 由紀子）