

ななゆるスポーツ ひかり パシ

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

コロナに負けない、お手軽スポーツのすすめ！

コロナに負けず、ひとりでも出来る「お手軽スポーツ」を紹介します。(過去No.88に掲載)
これからスポーツを始めようとされる方、今よりもステップアップしたい方におすすめします。

けん玉

昔なつかしい遊び道具ですが、全身を使ったスポーツに変身します。
玉を入れるタイミングでヒザを使えばスクワット効果が得られます。
集中力アップ間違いなし。
室内スポーツなので、雨の日でも出来ますね。



ウォーキング・ノルディックウォーキング

誰もが一度は経験したスポーツ。
周りの景色を楽しみながら、
お友達と会話しながら、
ウォーキングしましょう。
ポールを持ったノルディック
ウォーキングは、運動量アップ
間違いなし！



ランニング・スロージョギング

ウォーキングからのステップアップ。
お気に入りのシューズで
マイペースを維持します。
スロージョギングは
歩く速度かそれより遅い
ペースでジョギング。
健康づくりに好ましい



サイクリング

ランニングより遠くまで、長時間続けられます。
脚に体重がかからないので、ヒザにやさしい
スポーツです。
坂道が大変と思われる方は
電動自転車がお勧めです。
安全のため、ヘルメットと
グローブを着用しましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント紹介！

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする



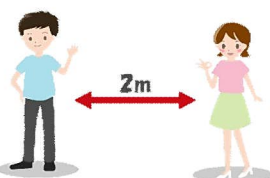
3 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ややきつと感じる強度で毎日30分程度



光市スポーツ推進委員協議会組織図

副会長
山口 昇
(三島コミセン推薦)

会長
西山 満雄
(教育委員会推薦)

副会長
嶋原 範行
(東荷コミセン推薦)

総務委員会

☆古城 佳子 (教育委員会推薦)
林 徳人 (塩田コミセン推薦)
田中 朋美 (教育委員会推薦)
田中 秀子 (教育委員会推薦)
廣政 晴美 (大和コミセン推薦)

広報委員会

☆柏谷 昌宏 (室積コミセン推薦)
石田 朝子 (教育委員会推薦)
國弘 政枝 (三島コミセン推薦)
浅田 健悟 (浅江コミセン推薦)
伊藤 正泰 (光井コミセン推薦)
山根 康成 (周防コミセン推薦)

企画委員会

☆栗本 雅文 (島田コミセン推薦)
濱田 匠 (島田コミセン推薦)
平岡 文夫 (教育委員会推薦)
山本 晃 (教育委員会推薦)
林 姿万水 (中島田コミセン推薦)
内藤 恵 (室積コミセン推薦)
山本 正之 (光井コミセン推薦)
大江 正康 (浅江コミセン推薦)
久山 文明 (塩田コミセン推薦)

☆:委員長

新任委員あいさつ

今年度のスポーツ推進委員23名の内、2人の新人を迎えましたので紹介します。
どうぞよろしくお願いします。

大江 正康 (浅江コミュニティセンター推薦)



12年ぶりに再び任を賜わりました。一回りのブランクはありますが一所懸命務めさせていただきます。宜しくお願いします。

久山 文明 (塩田コミュニティセンター推薦)



スポーツを通じて市民の皆様健康づくりに微力ながらお手伝いさせて頂きたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

退任委員あいさつ

このたび、2名の委員の方が退任されました。
光市のスポーツ推進にご尽力されました。お疲れ様でした。

12年間、ほんとに楽しかったです。研修会では、いろいろな方々の講演を聞き、ニュースポーツを体験し、ためになることばかりでした。スポーツ推進委員の活動を通じて、たくさんの事を学びました。この経験を今後の活動にも活かしていきたいと思えます。長い間お世話になりました。

《寺尾 浩太郎》

一期2年と短い間でしたが、皆様のご協力のおかげで職務を果たすことができました、心より感謝いたします。ただ、令和2年度はコロナ禍で予定行事が全て中止となり消化不良ではありますが、「出前講座」や「youゆうスポーツ光」で多少お役に立てたかなと思っています。2年間を通じて「スポーツは皆を笑顔・幸せにしてくれる」ということを身をもって実感いたしました。大変ありがとうございました。

《竹安 美男》

体育課職員あいさつ

このたび、体育課職員の異動がありました。新たな体制でスポーツ推進委員の事務局としてサポートしていただきます。

1年間という短い期間でしたが、多くの方にお世話になりました。

新型コロナウイルス感染症の影響によりスポーツを楽しむことにまだ制限がありますが、1日でも早く元の日常に戻れることを願っております。大変ありがとうございました。

《木下 凌》

スポーツイベントや大会などの行事に携わる中で、推進委員の皆さんと一緒に活動させていただき、いろいろと勉強になりました。1年10か月の間、大変お世話になりました。

《濱田 小雪》

今年度から新たに体育課に配属になりました。右も左もわからない状態ですが、光市のスポーツの推進に少しでもお役に立てれば幸いです。これからどうぞよろしくお願い致します。

《松村 龍》

浅江出張所から、4月1日の人事異動で体育課体育係に参りました。以前に「国民文化祭」や「おいでませ山口国体」に関わり、今度はオリンピックです。微力ではありますが生涯スポーツの推進に尽力したいと思います。

《寺本 勝》

出前講座 ラダーゲッター

3月25日(木)
島田老人クラブ25名参加

今回は、広い体育館で感染予防対策を徹底して実施しました。椅子を利用して距離をとったり玉の受け渡しを椅子の上でしたりと、今までとは少し違っていましたが、参加者の皆さんの協力のもと安全安心な出前講座となりました。
思わず拍手が起こったり近くの人とアイコンタクトをとられたりと、久しぶりの出前講座を楽しんでおられました。



広い体育館で距離をとって



マスクの着用

消毒



玉は椅子の上で



自分の席で順番を待つ



一人が5球ずつ投げて(×4回)
合計点を競いました！



本年度も出前講座を募集します。
小さいお子さんからお年寄りまで、だれでも気軽にできるニュースポーツで楽しい時間を過ごされませんか。
体育課では、ニーズに合わせて、様々なニュースポーツをご紹介します。どうぞ、お気軽にご相談ください。
問い合わせ先 光市教育委員会体育課 0833-74-3605



笑顔力アップ！エクササイズ

～五感をフル回転させて
自然と一緒に気づきウォーク編～

①コースを思い浮かべ、
自然をリストアップ

②出かける前の
ストレッチ

③目的地まで散
策しながら進む

④バランス歩きに挑戦
・交差歩き・一本橋歩き・大股歩き



スタートの光市民ホールでコース確認



鳥のさえずり

川の
せせらぎ

足の感触

島田川沿いを散策

今月は笑顔力がアップするウォーキングの紹介です。
まっすぐ前を向いて歩くだけでなく、五感をフル回転させて自然を感じながら歩いてみてください。
きっと、笑顔でいられる時間が増えると思います。

ご隠居さん答え 問一、「バッククロージャー」 問二、「ポイ」 問三、「擬宝珠(ぎぼし)」 問四、「螺髪(らまつ)」

令和3年度主要行事予定のお知らせ

HIKARI MARINE CUP 2021

8月20日(金)～22日(日) 予定 スポーツ交流村

少年少女チャレンジセミナー

10月30日(土) 光市スポーツ館

HIKARI スポーツフェスタ 2021

11月21日(日) 光市総合体育館

HIKARI リレーマラソン 2021

12月19日(日) 大和総合運動公園

第22回梅まつりコバルトウォーク

2月19日(土) コバルトライン・冠山総合公園

★6月13日(日) 2021 ビーチラン
Hikariは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため中止となりました。

「ご隠居さん、今日は教えてもらいたい事がありましたね」

「うむ、なんでも聞きなさい」

「うむ、だってさ、偉そうだねどうも、湖と沼の違いってのはなんですか」

「気持ちがいいのが湖で、狐狸妖怪が出そうで気持ち悪いのが沼だな」

「なんです、その、氷羊かん、つてのは」

「狐狸妖怪！」

「魚の鯛は何でタイってんです」

「めでたい魚だからね、メデタイってんで鯛だよ」

「メデタイで鯛ねえ、じゃコチは？」

「あれは、こっちに泳いで来る魚だからコチだよ」

「向こうに行っちゃったらムコになっちゃうよ」

「向こうに行ったヤツは食べられていなくなったんだよ」

「へえ、じゃ食パンなんかの袋を留めてる道具はなんて云うんです」

「※問一、そりゃ、〇〇〇〇だよ」

「ほう、じゃじゃ、金魚すくいのすくう道具は？」

「※問二、〇〇だな」

「じゃじゃじゃ、寺社や橋の欄干にある玉ねぎみたいなのはなんてんです」

「※問三、〇〇！」

「へっ、怒鳴ってやがる、じゃ、仏さんの頭にあるぼつぼつは？」

「※問四、ありゃ〇〇ってんだよ」

「へえ、流石にご隠居さん伊達に歳くってないね、今年で百歳でしたかね」
「なに」

※ 落語の演目「やかん」を参考にしています。

※ 問一～四、知ってるようで知らないモノの名前

答えは③ページ目の下にあります。

