

ゆるゆらスポーツ ひかり 光

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

周南地区スポーツ推進委員協議会

総会・研修会を開催しました！！



●研修演題

「姿勢とボディバランス」

講義 YOU1整体 吉田 勝美氏

講演及び実技研修の感想

スポーツの時や歩く時など、最も大切なのは脱力することと聞いてびっくりしました。脱力すると無駄な力が入らないから疲れにくいこと、次の動作が早くなることなどのメリットがあり、ぜひ日常の生活に取り入れたいと思います。

もう一つは何か言われた時に、「えっ！」と思うと脳内にストップがかかってしまうので、どんな時も「よし、やってみよう！」と口にするのを心掛けたいと思います。



2022年度 山口県スポーツ推進委員研修会 in 下関 参加

6月4日-5日(土-日)に山口県内のスポーツ推進委員が下関市に集結して、地域のスポーツ振興に関する諸問題について研究協議および研修を行いました。

- 記念講演では、「アウトドアスポーツ指導・運営におけるメリットとデメリット」をプロハイライナーの三由野(みよしなお)さんが講演。
- 実践発表では、「スポーツでひとも地域も元気・笑顔」をテーマに周南市・岩国市・下関市が、取り組みや活動、今後の課題・検討などを発表。
- 実技研修では、「ビーチボールバレー」「トリコロキューブ」の2種目を紹介！

出前講座 ラダーゲッター 子どもも大人も楽しめるニュースポーツ

7月11日(月)浅江小5年生児童保護者180名参加



2クラスずつ2回に分けて実施
3か所全てのラダーに掛かった後、全員がすわったらゴール

一度に10チームが競技するのは初めての試みでしたが、子ども達はルールをすぐに理解しスムーズに進めることができました。マスク着用で応援の声出しは遠慮気味でしたが、回数を進めるごとに一体感が見られ保護者の方からも「楽しかった」との声をいただきました。

7月12日(火)島田老人クラブ28名参加



個人戦 : 6球投げラダーに掛かった点数
団体戦 : 1チーム6球投げラダーに掛かった点数

山口弁のラジオ体操が今回も好評でした。ゆっくりマイペースで進めましたが、一人30球は投げられ、ほど良い運動になったようです。点数を競ったので脳トレも少しかけたかなと思いました。

光井のご隠居さん お題『歩き方のコツ』



光井のご隠居さん

※吉田先生 YOU 1 整体代表

※道中付け 下谷山崎町から麻布木蓮寺まで、約12・7キロ、そのあと桐ヶ谷の焼場まで行って、新橋に寄ったり又戻ったりで、ナント全工程35・1キロ、しかも西念坊主の遺体の入った桶を担いで、欲と二人づれとはいえ大変な健脚

※黄金餅 古典落語の演目

「ねえ、ご隠居さん、※黄金餅の道中付けのトコを教わりたいんですけどね」
「ああ、下谷山崎町、麻布木蓮寺まで、3里ちょっと歩く、聞かせ所だな」
「へえ、また歩くねえ、くたびれないのかね」
「歩き方が違うかね。今の人は、歩き方がハタだよ」
「へえ」
「草履やわらじを履いてるから、踵からしっかりとついてたからね」
「へえ、※吉田先生もそんな事言ってたな、他は忘れちゃったけど」
「また、おまいさんはすぐ忘れるねえ」
「お武家さんはどうです、そっくり返って歩いてたんじゃ」
「いや、堂々としていながら、膝に遊びを持たせて若干前傾で歩いているよ」
「へえ、膝に遊びねえ」
「つまり、重心を整えると云うことだな」
「へっ、難しくよくわからねえや」