



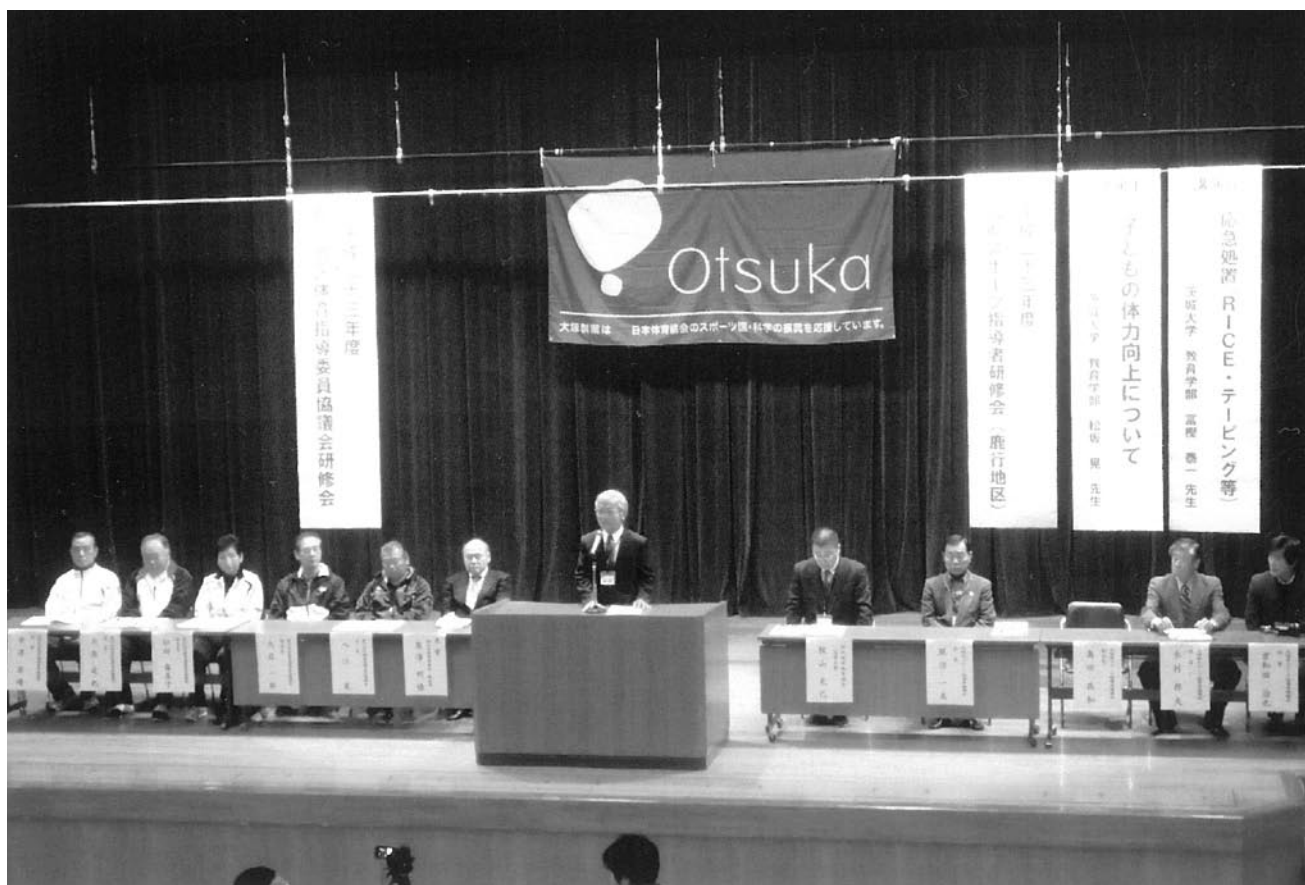
日本体育協会公認  
茨城県スポーツ指導者協議会

# 会報

第 64 号

平成24年3月15日

発行人  
茨城県スポーツ指導者協議会  
会長 照 沼 一 美  
事務局 〒306-0204  
古河市下大野1463-4  
事務局長 鈴 木 義 夫  
会員数 1,003 名 (H24. 3.1 現在)



平成 23 年度茨城県スポーツ指導者研修会（鹿行地区）（平成 24 年 2 月 19 日）

日本体育協会公認  
スポーツ指導者のために

資質向上と  
活動の推進を

連帯感を深め  
組織的活動を

## 目 次

会長あいさつ.....	2
平成 23 年度本協議会活動報告 .....	2
平成 23 年度全国公認スポーツ指導者研修報告	
受賞者あいさつ.....	3～5
支部だより.....	6～8
みんなの広場.....	9・10

## 平成二十三年度 全国スポーツ指導者 連絡会議に出席して



照沼 一美

茨城県スポーツ  
指導者協議会会長

茨城県スポーツ指導者協議会会員の皆様、如何お過ごしでしょうか。平成二十四年度を迎えるに当たり、この新しき年が我々スポーツ指導者として、より良い年になりますよう、願いを込め茨城県スポーツ指導者協議会会員の皆様に、ご挨拶を申し上げます。

顧みますと、去る平成二十三年三月十一日の東日本大地震により、関東以北が壊滅的な打撃を受け、今なお復興という大きな目標を掲げながら復旧さえもままならない公共資源や、それぞれの皆様のご自宅の被害も復旧がされていない現状でございます。特にご自宅の被害を受けられた方々には改めてお見舞いを申し上げます。一日も早く復旧されますようお祈り申し上げます。自分自身のことではありませんが、たかが地震と思いつながらあまりにも深い疵痕に、次の一歩が臆病風に吹き流されて

いる現状です。

例年の恒例行事になりました、公益法人日本体育協会公認スポーツ指導者の表彰式典が、去る平成二十三年十二月十八日東京千代田区「ホテルニューオータニ」において、公認指導者の全国研修会に先立ち開催されました。本県からの受賞者は以下の通りです。

▽栗本恵美子様（バレーボール・水泳）・綿引健様（バドミントン）・濱川俊恵様（水泳）・横田拓也様（卓球）及びスポーツドクターから横田廣夫様等の五名の方々でした。誠に改めてとうございます。

今後更なるご健勝とご活躍をされますようご期待申し上げます。

表彰式典の前日、十二月十七日午後、平成二十三年全国スポーツ指導者連絡会議が東京豊島区、立教大学池袋キャンパス内のマキムホールにおいて、各都道府県の代表者四十七名と各競技団体代表者等を含め約百四十名により開催されました。平成二十三年度より各ブロック会議が開催され無くなったことから、各ブロックの今後の対応策や、各都道府県のスポーツ指導者協議会の活動状況や取り組むべき活動等、競技団体毎の活動状況が、先に実施されたアンケートが集約されたものが報告されました。関東ブロックと致しましては、関東ブロックスポーツ指導者協議会を組織化し定期的な

連絡会議や情報交換の機会を事業化していくことになりました。

公益法人化された日本体育協会のもと、各都道府県の体育協会、更に各市町村の体育協会の役割が変革する昨今、我々スポーツ指導員の役割や活動方法が徐々に変革を求められようとしております。

一九六一年制定されていた「スポーツ振興法」が五十年の歳月を経て『スポーツ基本法』として全文が改正され、二〇一一年六月二十四日公布、二〇一一年八月二十四日施行されました。スポーツの考え方が見直され、スポーツの果たす役割が「スポーツ立国」を実現するために、国や地方の施策が総合的に、計画的に推進されることが期待されます。これらのことをいち早くお気づきの方々は、基本法に基づき、既にあゆみ始められておられることとご推察いたします。

平成二十四年度が有資格者それぞれの皆様にとつて、上り坂となり、上昇気流に乗って活躍されますよう、ご祈念申し上げます。終わりにご愛読いただきありがとうございます。茨城県スポーツ指導者協議会各会員の益々のご活躍を、更に茨城県スポーツ指導者協議会への格別なる、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願いを申し上げます。

## 平成二十三年度 本協議会活動報告



鈴木 義夫

茨城県スポーツ  
指導者協議会事務局長

平成二十三年度の本協議会活動内容をご報告申し上げます。

今年度の本協議会総会は、平成二十三年七月十七日（日）に茨城県立青少年会館で開催して、平成二十二年事業報告および収支決算報告ならびに平成二十三年事業計画（案）および収支予算（案）さらに平成二十三年～二十四年度本協議会役員選出（案）を全会一致でご承認が得られました。

本協議会の主催事業は、全県研修会「旧・中央研修会」を中央支部主管で平成二十三年九月十八日（日）に水戸市茨城県立青少年会館で開催して百二十七名の参加受講者がありました。更に地区研修会は、県西支部が主管で平成二十三年十二月四日（日）に古河市ユースセンター総和で開催して七十三名の参加受講者がありました。また鹿行支部が主管で平成二十四年二月十九日（日）鉾田市立大洋公民館で開催が計画して一

月二十日現在で百十七名の参加申込者がありました。

平成二十三年度関東ブロック会議は中止になりましたが、平成二十三年度全国研修会が公益財団法人日本体育協会が主催で平成二十三年十二月十八日(日)に東京都ホテルニューオータニで開催されて、本協議会から三名の役員と一名の一般会員の参加がありました。さらに平成二十三年度公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者等表彰事業表彰者に、財団法人茨城県体育協会および本協議会から推薦された

栗本恵美子様「県北支部」、横田廣夫様「鹿行支部」、綿引健様「県北支部」の三名が受賞いたしました。

茨城県に所属する公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者で有資格者は、平成二十三年十月一日現在で三千五百二十三名であります。本協議会六支部別の会員数は「県北支部百四十二名、水戸支部百十一名、中央支部二百三十四名、鹿行支部七十八名、県南支部三百五名、県西支部百三十三名」であります。平成十七年十月から有資格者

を取得後に於いて、研修会に四年間に一回以上の参加実績のない公認スポーツ指導者に資格更新の手續き案内文書が公益財団法人日本体育協会から書類の送付が来なくなりません。本協議会が会員に加入された方々に有資格の有効期限と研修会の案内文書を郵送して、研修会に参加受講者の実績を公益財団法人日本体育協会から資格更新の手續き案内文書が会員に送付されるようにご支援いたしますので、会員皆様のご理解とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

# 平成23年度

## 全国公認スポーツ指導者研修会報告

### 受賞者あいさつ



横田 廣夫  
銚田病院 院長

この度は平成二十三年度十二月十八日に栄えある日本体協公認ス

ポーツ指導者賞を受賞させて頂き、本会会長 張富士夫様をはじめ、関係各位に心より御礼を申し上げます。私は地元銚田一高より昭和三十七年に順天堂大学(以下順大)へ入学いたしました。順大は、古くより心技共に優れた医師を輩出すべく心身を鍛えるスポーツ健康科学の道を切り開き、学是「仁」そして、「不断前進」さらに「良

医たれ」を確立してまいりました。私は、六年間ラグビー部と陸上競技部に属し、習志野のグラウンドに誰よりも汗をにじませて参りました。特にラグビーは苦節四年、私が四年の時、夏の東日本医科大会、秋の関東医歯薬大会で完全優勝し、文字通り医学部ラグビー界の頂点を極める事が出来ました。私はこの時に「男はチャンピオンになって初めて優しくなれる」を実感致しました。それから順大ラグビー部は約十五年間不敗を続け、黄金期を確立した。

当時の順大体育学部学長は我国のスポーツ医学の生みの親 東俊郎氏であり、東氏は柔道、野球、ボートの名選手として知られ、いわゆる文武両道の達人でありました。東氏は「医学生はすべからくスポーツをやるべし」と訓示されておりました。東俊郎学長に優勝を報告にゆくと、東氏は大機嫌で「優勝おめでとう。」しかし、ただ強いだけでは野獣のそれと同じだ。チャンピオンになったら学業、そして仕事も一流に、そして家族を大事にし、スポーツを通じて地域貢献を忘れてはならない。以来、私のラグビー人生は五十年に及び、まさにラグビーは私にとって生涯スポーツであり、人生そのものである。そして私は自己の全人格をこのラグビーから学んできたことと喜んでいいる。





銚田病院のラグビー部は部員三十名を越す大所帯となり、正月元日早朝六時よりの寒稽古にはじまり、毎週木曜日、諏訪小学校のグラウンドをお借りし、猛稽古を続け、年三回の紅白戦と不惑クラブとの交流戦を楽しんでおります。

さて、私は昭和六十三年に日体協公認スポーツドクターに認定されましたが、順大ラグビーの血友故岡本則昭氏の強い勧めにより実現したもので、岡本氏に深く感謝すると共に、黄泉の国から「俺の言った通りだろう。我々みたいに本当にスポーツをやった者こそ公認のスポーツドクターにふさわしいのだ。」と微笑んでいる事でしょう。そして、スポーツ指導者としての道を拓いてくれたのが、鹿嶋体協の仮屋茂先生であり、仮屋氏は日本柔道の名指導者で、常に情熱を持ってスポーツ少年団指導者講習会を催され、私も水戸、土浦、笠間、下館、常総、鹿嶋と帯同し、指導者の為の、医学的知識を中心に講演し、子供達に日本の正しい歴史を教え、日本人とは何かを悟らせ、いかにして安全に指導出来るのかを自分の体験をもとに、やさしく解説してまいりました。

小学校における肥満児対策としてラグビー教室によるわんぱく塾は十五年間続き、この活動は日立の創始者にちなんだ小平賞に輝いた。父母側より、大変喜ばれてきたが、放射能汚染の心配から昨年中止になってしまったのはすごく残念であります。

また、諏訪小学校、青柳小学校では、正しい走り方のスポーツ教室やあかつき保育園では島田昌和園長と共に園児五十名にラグビースクールを毎週月曜日に開催しております。ここ二十年、世の中には深い閉塞感が漂っており、私共、医師はかかる時こそ毅然としてスポーツ振興を説くべきであり、順天堂の学是「仁」を思い起こし、「思いやり」の精神を広めてゆくべきであります。今回の日体協スポーツ指導者賞はスポーツ医学を志す者の憧れであり、私の目標でもありました。

近に感謝致します。更に、本稿を謹んで順大会頭、理事長、故有山登氏、学長東俊郎氏そしてラグビーの血友故岡本則昭氏の御霊に捧げます。



日立市  
栗本恵美子

平成二十三年度公認スポーツ指導者全国研修会場にてスポーツ指導者の表彰を頂きました。楯に彫られた名前は一人ですが、この賞は、昭和六十一年に立ち上げた東北スポーツ指導者協議会（現在東北支部）で共に活動してきた方々が受けたと思っております。茨城県スポーツ指導者協議会、茨城県体育協会、スポーツ指導者東北支部、皆さまのご指導、ご尽力により受賞にいたったものと深い感謝の念と共に厚くお礼申し上げます。

研修会での特別講演、「ゴルフの過去と未来」では、プロゴルフアーの倉本昌弘さんの「他競技の方々とも一緒にやっつけて行きたい」とのトッププロの思いに驚きと共に感銘を受けました。その後「ヨーコ・ゼッターランドさんと間野義之先生の対談「スポーツ界の本法の制定とスポーツ界の動き」では「誰でもスポーツをする権利」

がある。スポーツが出来る環境づくりが、地域づくりにつながる。スポーツは縦の繋がり（選手から子供達へ、そしてその子供達が選手になり、また子供達へ）と横の繋がり（海外での指導等）がある。その中で指導者の役割は一緒に考えて気づかせてあげることである。というような話題でした。また、パネルディスカッションでは今回の大震災で被災された地域の指導者の体験談がありました。福島大学の先生は「全国に散った卒業生からの支援の話」、各地で支援のための競技会を開いた等、現地に来なくても、今いる場所から来る支援がある。釜石のラグビーコーチは、被災後に選手達（海外から在籍の選手も）は、釜石に残り支援活動を続けた話。被災した指導者は、被災した場所ですら自分の力でスポーツが出来る場所を作った、スポーツを通じた仲間と強い協力体制が避難所の運営にも活かされた等で、これらの話は、これからの私に何が出来るか示唆してくれました。背伸びしなくても自分出来ることがある。しかも仲間がいれば広がりも出来ると思えました。

これから私に出来る事は、スポーツ指導員の仲間と運動できる環境を作り、その場を支える。個人として、同じ世代の人達と楽しく無理をせず体を動かし、少し

でも健康づくりに寄与できたらと願っています。

最後にもう一度、今回の受賞に關しまして皆さまに心よりお礼申し上げます。ありがとうございます。



バドミントン  
上級指導員  
常陸太田市  
綿引 健

この度、平成二十三年度公認スポーツ指導者全国研修会に於いて、公益財団法人日本体育協会より公認スポーツ指導者表彰をいただきました。一緒に受賞された方々の表彰理由（主な功績）を拝見したところ、この表彰の重みがあらためて感じられ、まことに光栄で身の引き締まる思いです。推薦を頂きました諸機関、関係者各位に対し、心より深く感謝を申し上げます。

昭和六十一年にスポーツ指導員養成講習会を受講・資格取得して以来直後より、同年設立の県北スポーツ指導者協議会（現、県スポーツ指導者協議会県北支部）の活動に参画させて頂き、今日に至りました。多くの方々のご指導により今日の私があり、その御恩に重ねて御礼申し上げます。

元来小柄な私は、あまりスポー

ツ好きでは有りませんでした。体力づくりを目的に仲間とバドミントンを始め、発展して地域バドミントンクラブを結成しました。その後、スポーツ大会や、市民大会等に参加するようになり、専門種目としてのルール取得や自身のスキルアップ、初心者指導法などを模索するようになりました。

そうした折「スポーツ指導員」の話を（県スポーツ指導者協議会幹部より）伺い、更に資格取得を勧められ、推薦を頂いて受講した訳です。

受講者のレベルは高く、実技においてははついでいくのが大変でした。多くの方との親交が出来、それも非常に有意義でした。現在も顔をあわせる機会には旧交を思い、現況などの情報交換をしております。

受講内容においては、専門スキル（バドミントン）のみならず、スポーツ医学・科学まで多岐に亘り、当初自分が考えていたレベルを越え、現在でもその知識は指導の基盤になっています。

その後、上位資格への移行講習受講・資格更新、スポーツ指導者協議会の行なう研修会への参加・参画、競技団体の行なう研修会参加等、研鑽を重ねて参りました。

公認スポーツ指導員を取り巻く環境は、制度の改訂、関係法の

改正等々、年々変化してまいりました。しかし、年齢・性別・技能レベルなどの対象に合わせた指導・サポートが我々に課せられた役割であることは、大きく変わってはいないと考えています。

今後も地域に根ざした活動で、専門種目はもとより、スポーツの振興、生涯スポーツの普及に微力



ながら寄与できるよう、更に努力して参る所存です。今までと相変わらぬ、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



### お知らせ

住所変更及び改姓した場合必ず変更届をして下さい。

【連絡先】 〒306-0204  
茨城県スポーツ指導者協議会  
事務局 古河市下大野1463-4  
鈴木 義夫  
TEL 0280-92-4555  
FAX 0280-92-4555



# 支部だより

## 県南支部

支部長 櫻井孝之

県南支部の活動も中々問題が多く、停滞しております。活動の主体は各競技団体中心であり、指導者協議会への参加は消極的である現状を打破する方策が掴みかねております。支部研修会の開催年は会員の皆様の参加を頂き、支部協議会活動の実を少しは上げる事が出来ません。協議会の市町村支部結成の方策活動の実を上げる事も進展しない中、苦慮しております。市町村体育協会の組織の中に、指導者協議会が組織され、その代表者により支部活動が出来る組織形態が理想であります。それには市町村支部の存在意義と、活動目的に明確な事由がなければなりません。一方では学校部活動の指導者不足や、地域での一般市民への健康スポーツ活動のプログラムの提供とその実施指導活動者が求められ、日常的に運動しない子供の体力低下の問題や、リハビリの為に運動や、障害者のスポーツ、高齢者や子供達の居場所での軽スポーツ活動等々、地域で求められ、そのニーズは多様で幅広く潜在して

おります。私達スポーツ指導者も各競技団体の活動だけでなく、幅広く地域社会の一員として社会貢献の一翼を担う活動が出来れば、地位向上と、地域での存在価値も高まり、文化としてのスポーツの位置を確立することに繋がると思いますが、そこには易く行いは難しいと思います。言うは易く行いは難しいです、そこにはしか活路が無いのではと思います。

## 鹿行支部

支部長 島田昌和

鹿行支部では、今年度地方研究会を開催する計画を持ち、昨日実施したところです。支部での地方研究会を開催するにあたり委員会を開き準備にあたって来ました。

第一回の委員会では、研修内容を何にするのか話し合いました。委員会の構成メンバーは五市からの行政担当者十二名の会員からなっています。そこで今年度の研修は日体協から示された内容のうちから講演Ⅰ「子どもの体力づくりについて」と講演Ⅱ「応急処置(RICE・テーピング等)」に決定。理由は子どものスポーツに係っている人が多い事と最近、子どもをテーマにした研修が少ないということだった。そして県体協に連絡をとり講演テーマに決め

二回目の委員会は当日を迎えるにあたって運営の係分担を決めた。この間に二十一名の方から当日の運営協力の申し出があり、大変ありがたく思った次第です。又、参加者は県内は元より千葉県や宇都宮の方からまで百十九名になっていた。欠席者もありましたが当日申し込みなどもあり大変うれしい次第でした。

講演内容に触れて見ると講演Ⅰでは、週三、四回以上運動する割合は中学生で九割近く、三十代から五十代は十パーセント程度、六十五才を過ぎると二十パーセントを越える。

肥満については一九七〇年代から急激に増加。現在五人に一人が米国では三人に一人が肥満だという。肥満は増えているがエネルギー摂取量は増えていないという。今は外遊びも労働も減少しているためスポーツで運動している。

カナダのデータによると、小学生の時、体育の授業を週一回の学校と四時間の学校の生徒達の二十年後の運動能力を測定したところ神経系統の能力は運動の効果が残っていたが体力はほとんど同じだったという。特にバランス系は良かったということです。子どもこのころ運動スキルの蓄積を図りスポーツライフにつなげることが大

事ということでした。又、指導者はスポーツ活動を通して地域づくりにもご尽力をして大変すばらしいということでした。

講演Ⅱ ケガ予防のためのテーピングの実習、二人一組になって足首の捻挫予防の実技、材料も豊富にそろえられ、四人の学生のアシスタントが巡回して指導してくれ、全員が体験できたので大変有意義な研修であった。

## 県西支部

事務局長 近藤康雄

平成二十三年度茨城県スポーツ指導者研修会を県西支部主管で昨年十二月四日(日)に古河市ユースセンター総和で開催致しました。前日の三日までに合計八十名の参加申込みがありましたが当日キャンセルもあり、会員五十五名、非会員十八名、合計七十三名の参加となりました。地区別に見ますと地元県西と県南地区が大半を占め、又、遠路、水戸地区から三名、中央地区から三名、県北から一名、県外からは栃木県二名、千葉・静岡から各一名参加して頂きました。特に県北(高萩)からの参加者は車での移動が困難でJRを乗り継いで古河駅からはバスでお越し頂き大変な一日ではなかったかと思わ

れます。

研修会、講演Ⅰは「スポーツ指導における安全管理について」を上地先生からいただき、本年度から体育の授業に取り入れられる「柔道」の例を挙げスポーツの安全に対する考え方を教えられました。講演Ⅱでは加藤先生から「コミュニケーションスキル」について実技を交えた指導方法を教えられ会場は笑いあり、感動ありの講演でした。大変お忙しい中、ありがとうございました。

今回、県西支部が主管として研修会を開催するにあたり役員構成を考えると七名ほど不足になり、初めて連絡を取った会員の方々から快諾を頂き当日役員としてご協力頂き無事終了致しました事をこの場をお借りして御礼申し上げます。

さて、県西支部の悩みは「県西独自の活動を何にすべきか？」です。今年度も四月に総会を計画しておりますが例年出席者が少なくこの誌面をお借りして大勢の参加をお願い致します。この会報をご覧になり、御意見、御要望がありましたら

〒306-0052

古河市大山1543-13

県西支部事務局 近藤康雄

TEL・FAX0280-48

1911まで連絡願います。

## 県北支部

支部長

野内康二

今年度の事業計画は、東日本大震災による中止、或いは計画見直しになった近隣市町村への協力事業二件を除けば、ほぼ予定通りに推移している。

活動拠点の女性センターも、この度の大震災で被災し一時はどうなることかと心配したが、程なく再開し、予定の部屋は使えなかつたものの、総会を無事開催することができた。女性センターは、現在も工事中であるが、以来、同センターのご配慮により、月一回の定例会会場を確保できていることは、大変有難いことである。

今年度の実施済み事業を時系列に挙げると、

五月八日 県北支部総会の開催  
八月一日 あみーご三八号発刊  
九月十九日

支部役員研修会那須  
十月十五日・十六日

センター祭り  
十一月二十七日

常陸太田市グラウン  
ドゴルフ大会助勢  
一月十日 あみーご三九号発刊

である。

この他、毎月第一月曜日、役員

定例会を開催し、緊密な情報交換を行なっている。参加者は、他団体の中心となつて活動している方が多く、この会議や事業へ参加するためのやりくりにも、大変苦労されていることは想像に難くない。感謝に堪えない次第である。

グループでの活動は、義務感・責任感だけで長続きさせることは難しく、そこに、目標を達成したという欲望や、成し遂げた時の達成感や充実感。仲間との連帯感、そこに埋没している居心地の良さが、なければならぬと考えています。関係のない他者の笑顔でも嬉しいものです。ならば、笑顔の絶えないグループを創るうではありませんか。

県北支部ではこのように考え、よりよい意思疎通を図り、それを活動に活かすために、年間事業計画の他に、昨年九月には役員研修会を開催し、新しい発見と楽しい思い出を共有してきました。

このような活動を継続して来たせいか、有難いことに、今年度はスポーツ指導者功労賞二名、スポーツ少年団関係より、文部科学大臣賞一名、日本スポーツ少年団表彰一名、スポーツ推進委員関係でも、文部科学大臣賞一名、全国功労賞&勤続三十年表彰のダブル受賞一名、合計六名が目出度く受賞しました。大変有難いことだと

感謝しています。

残り二事業、現在着々と準備を進め鋭意努力しているところであります。会員皆様の尚一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。これを持って県北支部の事業報告といたします。

## 水戸支部

支部長

吉田広光

昨年の東北地方を震源とした大地震は私共茨城にも大きな被害をもたらした。水戸市も今だもって復興復旧が未だに進まない状況であり、又、今なお多くの自宅にも被災に合ったままが多く見られ打撃を受けた現状であります。

私の家なども内壁などが破砕され直ぐには出来ませんでした。自分で出来る所はと思いい材料を手にし手直しをしたが元の様には仕上がっていませんでした。

さて、水戸支部は今までなかなか会員の皆様との情報や意見の連携交換などが思うように活動されていかなかったのが実情と思われ当然ながら支部活動も目標期待に込めることができず。今回私でお役に立つことであればと新たな組織の改革に取りくんで行きたいと思っております。そして再組織構築を図るためにも水戸支部会員の皆様にも是非とも活動の運営に



参加されたいと思っております。昨年、水戸支部長藤枝様が一人の都合により支部長を退任したいとの報告がありました。長い間地域におけるスポーツ指導者として活躍された方ですので私どもとしても大変残念に思っております。

昨年十月二十三日水戸支部の支部総会を開催致しました。

二十二年度の事業報告、収支決算報告、二十二年の事業計画予算、又役員改選などの席には無理をお願い致しまして照沼会長にも出席を頂き県総合福祉会館にて会員十三名の参加で、開催することができ照沼会長の挨拶にはこれからのスポーツ指導者としての「養成と活動の促進」「公認指導者の積極的な研修会など提案などの説明を頂き無事総会を終了する事ができました。ありがとうございます。

二十四年度の水戸支部としての活動事業が四月十四日に救急救命講習を予定しております。会場はケーズデンキスタジアム多目的室。自己研鑽と資質向上を目指す。また指導者の現場緊急時対応を身につけとして開催を予定しております。会員の皆様は改めて案内状をお送り致しますので多くの参加(者)をお願いしたいと思います。

まずは人を指導すると言うより自分がいかに学ぶと言うことから一歩歩み出すことが大切であるのかと思っております。これからの会員の皆様の意見希望を取り入れ協議会の活動を積極的に交流を深めてその役割を目指したいと考えております。会員の皆様の尚一層のご理解とご支援を宜しくお願い致します。

**中央支部**  
事務局  
野々村 律子

新年度を迎えるにあたり、事務局より、平成二十四年度の計画案としてお知らせ申し上げます。

支部総会を四月七日(土)午前十時より、ひたちなか市松戸体育館研修室Bに於いて、開催したいと思っております。その開催通知と一緒に送って募集した、上級救命資格の更新講習会を六月に、取得講習会を七月に、ひたちなか西消防署と打合せた後計画してみようと思っております。約五十名の方々が、資格を得られておりますので、その皆さんが、新しい情報を、そして知識を再び学ぶ事で、必要な時によりよい関わりが出来れば良いと思っております。また資格取得については、近頃随所で目にする事の多くなったAEDの作動方法、救急車が来るまでの間が、いかに大

事な時間かという事を認識する事が大事な事と思っております。

定例の中央支部研修会は、県協議会とちがわかない日程で組みます。内容は指導者としての体のケアの重要性を、トレーニングの科学で学び、加えて災害時の指導者としてのあり方、関わり方を知識として得られる方法を考えたいと思います。これは今までも考え、準備はしておりましたが、今絶対に必要なものと確信を持ちましたので実現を目指して、発進という気持ちでおります。

自分達の周りを注意深く見渡し、今の自分達はもちろん重要ですが、将来を担う人達のために、自分達は指導者として何が出来るか、何を伝承するべきか、心して今を生きるというか、頑張りたいものです。昨年四月、五月、六月と東北被災地への短いボランティアでしたが、目の前に広がる被災地のすさまじい光景、臭い、随所に積み重ねられた瓦礫の延々と続く壁、今でも臉に浮かびます。

四月末に訪ねた東松島の地での事です。十人一組で集合地のコミセンから、一軒一軒、何か出来る事はありませんかと訪ねた先で、納屋の五十センチになる泥掻きを手伝わせて頂きました。終わった後、ご主人を亡くされた奥さんと妹さんが笑顔で、偶然にもその日が、

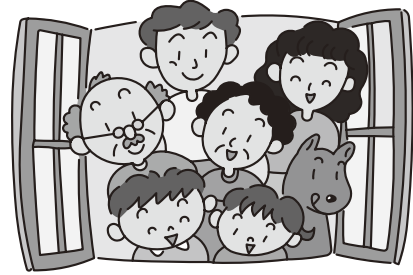
四十九日との事で用意された暖かいケンチン汁を振るまつて頂けました。

「皆さんよく来て下さいました。きつと父ちゃんが連れてきてくれたんだね」と。そして次のお手伝いの地に行った事を想い出します。五月の日本卓球協会の仙台卓球復興イベント手伝い、六月のひたちなか市姉妹都市へのボランティア。「WASURENAI 3.11」は日本卓球協会のキャッチフレーズですが心に刻んでおきたいと思





# みんなの広場



## エアロビックと

## 生涯スポーツ



島田 良子

エアロビックとは、律動的運動の組み合わせにより、酸素を体に多く取り入れて心肺機能を強化する運動です。

基礎体力もつき、脂肪燃焼もスムーズになり老廃物も排出されます。幅広い人々に健康増進や運動不足の解消をはかるともいわれています。

最近はやせたいとか健康のためというよりも、気楽にちょっと立ち寄って運動する。そして楽しさを共有しながら生まれるコミュニケーションに期待するという、人々も出て来ています。レッスンの場を、そのひとときを楽しんでいる感じですよ。

生涯スポーツは、健康スポーツ・生きがいスポーツという性格を持っていますが、エアロビックはこの両面をもっており、生涯スポーツの運動種目として有効な運動であると思います。

一般的に若者のスポーツと異なるところが、性別、年齢、経験、体力の差などに関わりなく、誰でも気軽に参加できるスポーツです。

運動する人の年齢やコンディションを考え、個々のニーズをプログラムに生かすことができます。公認エアロビック指導員と認定され、地域スポーツ社会体育指導者として、役立たせていただいている私ですが、多くの仲間を持つことができました。

意気の合ったレッスンとその一体感、皆さんの熱意ある姿、そして仲間づくりで役立てたうれしさなど、スポーツ指導員としての喜びを味わっています。

身体を動かすことの喜びと、たくさんの人と共にスポーツする楽しさを、多くの人に味わってほしいことや、スポーツにより健康を増進し、そこに生きがいを見い出せるよう働きかけることなど、今後努力しなくてはならないことがたくさんあります。

ご自分の体力に合わせて、音楽に乗せて、身体を動かすエアロビックなどは大いに楽しめるのではないかと思います。

## キーワードは「風」

セーリング

加藤 佳恵

真夏のCMの定番と言えば海。まっ白な帆をはり、時にはカラフルなスピンを展開して海原を駆け回るヨット。私達がどっぷりつかっているスポーツです。

一人乗りの小型ヨット・デインギーから世界一周できるクルーザーまで大きさも性能もまちまちですが「風を推進力にして帆走する」のは同じ。超エコなスポーツといえるでしょう。

学生時代部活で頑張っていたのに社会人になると同じスポーツも続けるのが難しいのはヨットも同じです。活動が限られてしまうの

が残念です。今霞ヶ浦では数は多くはありませんがジュニアから高校生・大学生・一般がそれぞれヨットライフを楽しんでいます。社会に出てからヨットを始められた方も皆同じ風を味方に走っています。

## 総合型地域スポーツクラブ設立に携わって

クラブマネージャー

高野 照代

本年一月二十九日に、行方市にとつて初となる「なめがたふれあいスポーツクラブ」が誕生しました。

平成十九年に始まり、二十二年に設立準備委員会を立ち上げ、四年がかりで設立にこぎつけました。三者三様議論がかみ合わず、同じ議題を何度繰り返したことも。しかし全てのメンバーが「誇りのもてるクラブをつくるんだ」という強い気持ちを持って、先進地視察や会議、さらにはチラシの配布まで、何一つ不満を言うこと



なく、自ら率先して動いてくれました。  
 私自身も立ち上げからのメンバーとして携わることが出来、設立総会においては進行役という大役を仰せつかりました。閉会のことばの後、最後に「以上で散会します。お疲れ様でした。」と言ってマイクを下ろした瞬間、我が子の誕生に似たあの感動がよみがえってきました。  
 スポーツ基本法が改正され、地域スポーツクラブにスポーツ行事の実施奨励を求めています。また、平成三十一年に茨城県国体が予定されるなど、行方市のスポーツを取り巻く環境は大きく変わることと思われます。今後「なめがたふれあいスポーツクラブ」が成長し、多くの方に会員になっていただき、共に地域スポーツの推進に携わって行きたいと願っております。



シンボルマーク



設立総会



### 編集後記

第六十四号会報発行に当たり皆様に原稿を賜り心から感謝申し上げます。

ご愛読いただける会報となるよう努力してまいりますので、皆様の忌憚のないご意見をお寄せ頂きたいと思っております。

次回の会報発行は

平成二十四年九月

### 広報委員会

担当副会長

田畑 由紀子

広報委員長

岡野 秀一

広報委員

菅谷 政宏(県北支部)

舛井 幸子(水戸支部)

柏葉 光子(中央支部)

君和田治也(鹿行支部)

櫻井 孝之(県南支部)

又村 和子(県西支部)