

スポーツ推進委員だより

令和7年10月1日発行

令和7年度 NO.1

可児市スポーツ推進委員会

(事務局)

可児市市民文化部文化スポーツ課

可児市広見 1-1 ☎ 62-1111



熱戦！第7回可児市ワンバウンド・バレー大会



参加者全員での記念撮影

3月9日(日)、第7回可児市ワンバウンド・バレー大会が、可児市 B&G 海洋センターにおいて、130人21チーム、3ブロックのリーグ戦で行われました。参加最年長者86才の女性、大きい声で応援していた小学生、およびハッスルプレーの女性の3名が、会長賞を受賞しました。

クラス	上級	中級	初心者
順位	チーム名	チーム名	チーム名
1	フジーズ	ユニポピ	リバーフィット スカイ
2	きゅいーん	リバーフィット 山	チーム土田
3	ひまわり	B-family	明治安田
4	竹ちゃんず	リバーフィット 川	レインボー
5	メニコン可児 ST	チーム309+	チームチャイルドフィット
6	With K	広見地区体育振興会	平 牧 ※
7	CHEERS	チームワンピース	ナナイロ※

※ 同率6位



開会式の様子

熱戦の様子



豪華？賞品も、選び放題



📖 学びと実践！東海四県スポーツ推進委員研究大会



開会式



書道パフォーマンス

【講演 人生110年時代を目指す～手軽にできる体づくり】

講師 順天堂大学

スポーツ健康科学部教授 谷本 道哉さん

健康寿命を延ばすには、加齢により減りやすい**速筋**を増やさなければなりません。それには筋トレが有効ですが、ベンチプレスのような寝た姿勢の筋トレは、血圧の過上昇で、血管や心臓などの疾患リスクが高いのでお勧めできません。立ち姿勢の筋トレ(スクワット、斜め腕立て伏せ、椅子に着座の脚上げと上体反らし)などが効果的です。



【研究発表 これからのスポーツ委員のあり方～現状維持は退化の始まり】



四日市市スポーツ推進委員協議会 発表

- ① 市民スポーツ・ニーズに合った企画・運営(PDCA サイクル)
- ② 発想の転換が必要(むやみに前例踏襲をしない)
- ③ 問題解決は、推進委員自らで(行政任せにしない)
- ④ 性別や年齢、障がいの有無にかかわらずスポーツライフを実現
- ⑤ 誰一人取り残さないスポーツの環境整備(地域スポーツの充実)
- ⑥ 積み重ねが必要であり重要(研鑽の場の充実、ベテランの活用)

体を動かそう！ブレイクダンス！

令和7年6月21日(土) 富加町 B&G 海洋センターにおいて可茂地区のスポーツ推進委員約100名が研修に参加し、ブレイクダンスを行いました。大きく激しい動きのイメージのあるブレイクダンスですが、今回は、大技につながる前の基本的なステップという内容で講師の先生から学びました。

基本的なステップといっても運動量は相当なもので、参加者も良い汗を流しました。



基本的な動作で難しくないということだったが・・・

誰でも参加 OK！ワンバウンド・バレー体験会（無料）

各地でワンバウンド・バレーの体験会を開催しています。中学生以上であればどなたでも無料でご参加できますので、皆さん是非ご参加ください！

① 春里小学校・第3日曜日 18時～19時30分

（問合せ：春里地区スポーツ推進委員の出口さんにショートメール ☎090-4189-0606）

② 平牧地区センター・毎月第2月曜日 19時30分～21時

③ 土田地区センター・毎月22日 19時30分～

④ 下恵土地区センター・毎月23日 19時30分～

⑤ 桜ヶ丘地区センター・毎月第1日曜日 19時30分～21時

⑥ 帷子地区センター・毎月第3土曜日 19時30分～21時

★各地区センターに問い合わせください。

出前講座で軽スポーツを楽しもう！

スポーツ推進委員会では、各団体、サークルの皆さんが各種軽スポーツの実施又は体験をする際のお手伝いという形で出前講座を行っています。軽スポーツをやってみたいと思われる団体又はサークルの皆さん出前講座のご用命は、下記の問合せ先までご連絡ください。

問：可児市役所文化スポーツ課 スポーツ推進委員会事務局 電話 62-1111(代表)

【例】

○ボッチャ……2チームで赤と青のボールを交互に投げて、目標とする白いボールに近い方が勝ちというゲームです。

○カローリング……室内版のカーリングです。