

平成20年度 川崎市民体カテストの集い

開催日：平成20年9月14日(日)

場所：麻生スポーツセンター

体力テストの集いは、文部科学省が主催の体力測定で、地域ごとの結果を集計し、国の体力統計の資料となっているんだって!!



「受付」



「問診」



「上体起こし」



「握力測定」



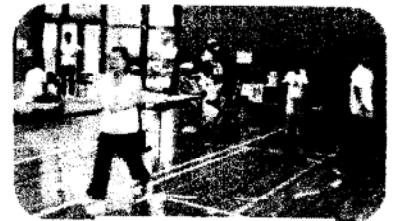
「長座体前屈」



「反復横飛び」



「10m障害」



「6分間歩行」



「開眼片足立ち」



「立ち幅跳び」

区民の皆さんを対象に、毎年行なわれている体カテストの集いですが、今年は総参加人数86名(内、27名が70歳以上)で、年々、参加者が増えています。皆さんの健康への関心が高まっている証拠ですね!皆さん、来年もご参加下さいませようお待ち申し上げます。



「シャトルラン」



「判定」



記録はいかがでしたか?



★ 平成20年度 麻生区体育指導委員会自主研修

開催日 : 平成20年9月14日(日)

場所 : 麻生スポーツセンター



インストラクターの皆さん
ありがとうございました～



頑張りました
まじまじ



「フリンゴ」って知っていますか？体育指導委員会では毎年ニュースポーツの研修会をおこなっています。今年の研修はフリンゴでした（概要は4面を～）。

フリンゴはヨーロッパ生まれのニュースポーツで「クロス」というエプロン状の布をラケットかわりに、ボールをバウンドさせながらキャッチボールするゲームです。当日はとどろきアリーナからインストラクターの方が駆けつけてくれました。短時間でしたが心地良い汗をかくことができました。フリンゴは安価な用具、少しのスペースで、お子様から大人までどなたでも楽しむことができます。インターネットで「フリンゴ」を検索してみてください。

★ 第19回あさお区民運動会

開催日 : 平成20年10月5日(日)

場所 : 麻生水処理センター ふれあいの丘

若いも若きも

ご参加下さ～い！



あさお区民運動会が諸団体の協力のもと開催されました。参加町会は少数ではありましたが、大人は童心に返り、子ども達は賞品を楽しみに、元気いっぱいゴールを目指しました。個人での参加種目もたくさんありますので、区民の皆さんお弁当片手に気楽にご参加ください。

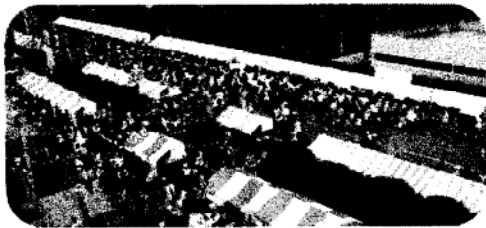


★ 第27回あさお区民まつり

開催日 : 平成20年10月12日(日)

場所 : 麻生区役所周辺

さあ～祭りだア！準備だ、仕込みだア～



第27回あさお区民まつりが区役所周辺で開催されました。体育指導委員も、出店の部（そば・うどん、揚げたこやき）および催し物の部（木ごま・ペーゴマ）に一丸となって一日奮闘いたしました。

今年も天気にもまれて家族連れなど、参加者約70,000人が集い大盛況でした。



★ 第26回 あさお区歩け歩け運動

開催日 : 平成20年11月2日(日)

場所 : 黒川～はるひ野方面

総勢 124名
の皆様方で～す！！

今年の「歩け歩け運動」は、例年楽しみにされている方、広報紙等々で興味を持たれた方などが集まり、区役所前を出発したのは、なんと過去最高の124名（7歳～85歳）でした。はるひ野方面への約12kmの道程

は決して楽なコースではありませんでしたが、きれいな空気と自然に親しみ、いい汗をかき、満足感を味わった一日でした。終点の汁守神社での抽選会では地元の方々のご厚意で揃えられた新鮮な野菜や果物、納豆等をゲット！来年の再会を約束しました。



皆さん、思い出をいっぱいリュックに詰めてお帰りいただけましたか？

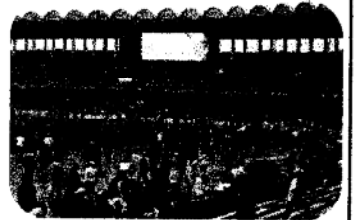


2008川崎国際多摩川マラソン

開催日：平成20年11月16日（日） 場所：等々力陸上競技場



平成20年の多摩川マラソンは、スタート・ゴールが等々力陸上競技場となりました。大会名も川崎国際多摩川マラソンとなり、参加者は約5,100名に達しました。



★平成20年度神奈川県体育指導委員連合会研修会

開催日：平成20年11月23日（日） 場所：麻生スポーツセンター

今年の研修種目は「フリンゴ」と「バウンスボール」。川崎市でも各区でバウンスボールの購入を決定しました。マスターして皆さんにも広めていきたいと思えます。

第49回 全国体育指導委員研究協議会

開催日：平成20年11月27日（木）・28日（金） 場所：千葉市幕張メッセ

今年の全国協議会は千葉市幕張メッセで行われ、塩谷文部科学大臣挨拶の後、各表彰式・アトラクション・シンポジウム・分科会が開催されました。表彰式では麻生区体育指導委員会の上西園紀年委員長に30年勤続の功績を称え感謝状が贈られました。



平成20年度 神奈川県体育指導委員連合会女性研修会

開催日：平成21年1月17日（土） 場所：三浦市総合体育館

県内女性体育指導委員の指導力等の資質向上や各地域相互の情報交換を図る研修会が三浦市で開催されました。麻生区からは8名が参加し、ミニバレーボールの研修を受けました。



★平成20年度 神奈川県体育指導委員大会

開催日：平成21年2月1日（日） 場所：綾瀬市文化会館

地元中学生による勇壮な和太鼓と華麗なマーチングバンドに続き、県内体育指導委員の功労者表彰、感謝状贈呈が行われました。大会最後には、ラジオのパーソナリティーで有名な高嶋秀武氏が登場し、ユーモアたっぷりの基調講演がありました。



第19回 麻生区小学生バドミントン大会

開催日：平成21年2月15日（日）

場所：麻生スポーツセンター

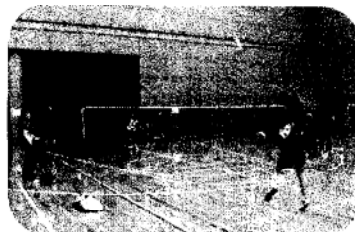
試合形式：男女別、学年別、シングル戦

参加人数：男子21名、女子37名の合計58名

優勝：1・2年少年（大谷海斗）、少女（金田海美）

3・4年少年（落合一樹）、少女（山本由佳）

5・6年少年（津村 翔）、少女（江川直美）



春を思わせる日和の中、体育館内は熱気ムンムンでした。優勝決勝は各学年ともに迫力があり、特に高学年は高度なプレーを披露し、応援する人達をうならせました。バドミントンは、北京オリンピックで盛り上がりにもかかわらず、今年の参加者は昨年より30名の減少でした。来年は20回という節目の大会です、もっとたくさん子ども達の参加を待っています。

第19回 麻生区小学生バレーボール大会

開催日：平成21年2月22日（日）

場所：麻生スポーツセンター

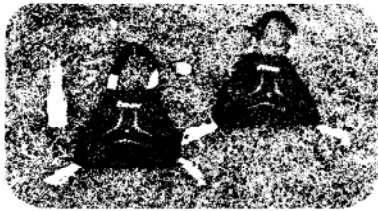
優勝：東柿生小学校区A（下麻生）

準優勝：金程富士見会A



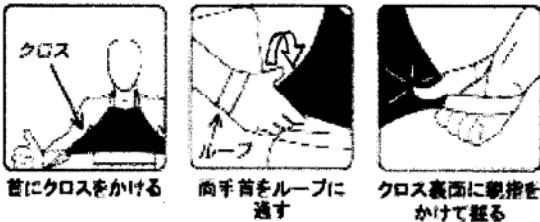
準決勝では男子チームを、決勝では強豪金程富士見会Aを破り東柿生小学校区Aチームが優勝！中でも一番輝いていたのは「背番号4」の女の子。サーブ、レシーブ、トス、すべての技がさえていました。今年のMVP間違いなし。6年生は小学生最後の大会。中学校に入ってもバレーボールがんばってね！

ニュースポーツ紹介【フリngo】



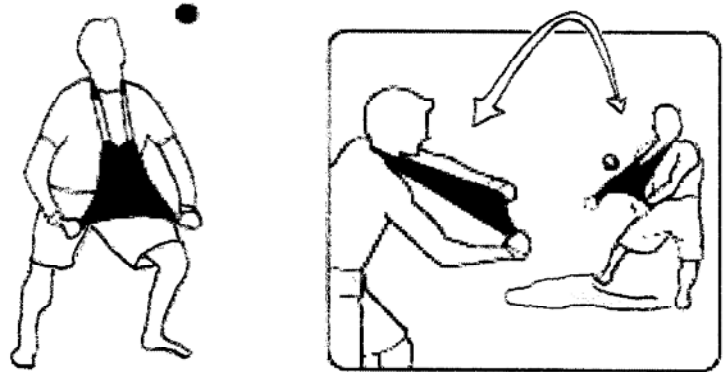
「フリngo」はヨーロッパ生まれのニュースポーツで、首から提げたクロスがラケットになりボールを跳ね返すスポーツです。「道具がコンパクト」「誰でも手軽に遊べる」「とにかくおもしろい」「単純で楽しく、いい運動になる」～スポーツです！！

【持ち方】



- ①一番大きなループを首にかけ、クロス下部の小さな黄色いループを両手首まで完全に通します。
- ②クロス下部の小さな黄色いループを両手首まで完全に通り、親指を立てて、上からクロス裏に回し、親指で裏からクロスを押出すように握ります。
- ③ひじを伸ばし、クロスがピンと張るように横にも引張ります。

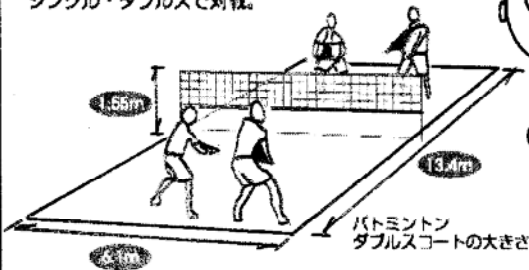
【基本動作】



フリngoの基本動作は、バレーボールのレシーブに似ています。両腕をしっかり伸ばして、常にクロスピンと張りプレーすることがポイントです。フリngoのクロスには、テニスラケットと同じようにスイートスポットがあります。このスイートスポットに当たると一番楽に、一番速くボールを飛ばすことができます。このスポットに当てると、高さにして15m、距離にして30mも飛ばすことが可能です。

ゲーム

Game
シングル・ダブルスで対戦。



楽しいヨ～

【遊び方】



「エンドレスラリー」 「サークルキャッチボール」

※資料は日本フリngo協会ホームページより抜粋

ゲームのルールや進行などは日本フリngo協会HPをご覧ください。<http://jfa.flingo.jp>
〒650-0031 兵庫県神戸市中央区東町123-1
貿易ビル9F 電話：(078)-332-7886

編集後記

今年度も、壮年ソフトボール大会から始まり、小学生バレーボール大会までの行事を無事終了することができ安堵しています。これからも、それぞれの行事に対して柔軟に対応できるよう、心がけて行こうと思いを新たにしました。『いつでも・どこでも・いつまでも！！』区民の皆さんが、スポーツをもっと身近に感じて、健康で豊かな生活を送れるように体育指導委員として、サポートできれば———と思っています。



広報会編は、年8回行っています！