

体にいいことしてますか

# スポーツ NOW

このコーナーでは  
気軽に楽しめる  
スポーツ・体力づくりを  
紹介します。

土岐市婦人スポーツ協議会会員交流会を開催  
1月16日(日)



婦人スポーツ協議会会員は、今年度現在で29競技団体、379人です。団体の活動は、各競技の大会はもちろん、会員の資質向上を目指した実技講習会や、交流会のような会員相互の親睦を図る活動をしています。

1月16日(日)には会員交流会が開催され、100人の方が参加されました。講師によるウォーミングアップ、クーリングダウンの正しい方法を学ぶとともに、スポンジボールを手で打ち合うタスポニーというニュースポーツのチーム対抗戦を行い、親睦を深めました。

ある参加者は「悪い姿勢で運動をしていると、腰やひざなどに障害が出てしまうので、先生に習ったことを意識して、アップや運動をしたいと思いました。タスポニーは、簡単にできるニュースポーツでした。しかし、低い姿勢での前後左右の動きが多く運動量もあり、手でボールを確実にミートする感覚を身に付けるには、とてもいいスポーツだと思いました。普段の練習前のアップや親子で楽しむにはいいスポーツだと思いました」と感想を述べられました。

学校開放で活動している皆さんで、気軽に大会や実技研修に参加したい団体がありましたら、ぜひ婦人スポーツ協議会に登録してください。会費は、一人200円です。

詳しくは、スポーツ振興課(内線277)へどうぞ。

## ジュニアの育成

～柔道を例に～

土岐市では、体育協会に所属する種目協会が中心となり、ジュニアの育成を行っています。

1月15日号に引き続き、今回は柔道の例を紹介をします。土岐市柔道協会では、土岐市武道館と南土岐道場の2カ所で活動をしています。プロレスラーの橋本真也さんをはじめ、最近では、ドイツ国際柔道大会で金メダルを獲得した肥田大介君や、泉中学校の生徒が平成14年～16年の3年連続で全国大会に出場するなど、長年の地道な取り組みが実を結び、素晴らしい選手が出てきています。

協会では、ジュニアの育成を目指し、強い選手を育てることだけを目的とするのではなく、心身の健全な育成を目指し、活動しています。

武道館で指導している高塚正敏さんは、次の点を大切に指導されています。

- ①最後までやりぬくこと
- ②欠席せず地道に努力すること
- ③下級生の面倒を積極的にみること
- ④強くなればなるほど、人に優しく接しられるようにすること

### 柔道で、心と体を鍛えてみませんか



#### ■土岐市武道館

代表：高塚正敏さん(☎④7611)

練習日：月・水・木・土曜日

#### ■南土岐道場

代表：加藤廣行さん(☎⑦6688)

練習日：月・水・金曜日

詳しくは、それぞれの代表者へどうぞ。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できますが、低学年児童は親子でご参加ください。

お願い  
陶史の森は、自然特別保護区になっています。  
山野草やミスコケなどを絶対にとらないようにしてください。

●自然教室(春を待つ木々)  
日時 三月十三日(日)  
午前九時～十一時三十分  
(雨天中止)  
内容 春を待つ木の芽や野草の芽を観察  
対象 家族・一般

#### ●パードウォッチング

日時 三月二十七日(日)

午前九時～十一時三十分  
(雨天中止)

内容 春の野鳥観察  
対象 家族・一般

催し物  
だより  
3月

陶史の森・  
ネイチャーセンター  
☎⑤5144