

みんなが楽しめるスポーツ広場

土岐市体育指導委員会

みんなで知恵を出し合って
指導力を高める研修会



ニュースポーツで交流会

土岐市婦人スポーツ協議会の会員交流会が、1月19日（日）にセラトピア土岐で開かれました。競技種目の枠を超え、18団体から約100人の会員が、親睦を図りながらニュースポーツを楽しみました。

今回は、体育指導委員に競技方法を教わりながら、9種目のニュースポーツで、練習と試合を行いました。室内版ホッケーのユニホック、ディスクをキューで突くシャッフルボードなどの種目があり、日ごろからスポーツをしているだけあって、すぐに慣れ、白熱した試合が続き大きな歓声が飛び交っていました。参加者からは、「初めての競技ばかりでしたが、簡単で夢中になれるので、つつい大きな声を出してしまいました。いい汗がかけました」という感想が聞かれました。

ユニホック



シャッフルボード

増えつつあるスポーツ障害

最近の大きな外傷として、突発的に起こる骨折、ねんざ、挫傷のような外傷性損傷と、日ごろの生活やスポーツを行う時に起こる必然的損傷が挙げられます。

中でも必然的損傷は、最近増えています。前屈位、傾き、回転などの人間の体のズレ（アングル障害）からの損傷や、運動前後のアップやクーリングダウン不足などから起こる損傷、必要以上の負荷をかけた練習による損傷などが考えられます。

このような必然的損傷は、指導者や本人が正しい知識を持って活動していれば予防できます。

簡単な例を挙げれば、寒い冬に活動をする際、体が温まらない状態でストレッチをしても、あまり効果が期待できません。また、同じ形の運動（右手で投げる。右手で荷物を持つ）ばかりしていると体のバランスが崩れ、障害が出てきます。左で投げる動作を取り入れたり、荷物は意識的に左右交互に持つなど、少しの心配りで随分変わってきます。

スポーツ指導者研修会を開催します

子どもたちを指導していて、ひざや肩に痛みを訴える子がいた場合、どのようなアドバイスをすればいいのか。ねんざをした時、どのような処置をすればいいのか。温めればいいのか、冷やせばいいのかなどで悩みの指導者も多いのではないのでしょうか。

そこで、市では「スポーツ障害の原因と予防」をテーマに、次の通りスポーツ指導者研修会を開催します。

この機会に、ぜひご参加ください。

日時 3月5日（水）午後7時30分～9時

場所 セラトピア土岐 3階大会議室

定員 100人（先着順）

内容 「スポーツ障害の原因と予防」と題した講演（講師：喜多町接骨医院院長 遠山雷太氏）

受講料 無料

申し込み先 スポーツ振興課（内線276）



このコーナーに関するお問い合わせは、スポーツ振興課（内線276）へどうぞ。

自然教室（春を待つ木）
・日時 三月九日（日）午前九時～十一時三十分（雨天中止）
・内容 冬を越してきたモクレン、サクラ、シデコブシ、コシアブラ、タラノキなどの、花の芽と葉の芽の様子を調べてみよう。
・対象 家族・一般
・講師 自然解説指導員
・バードウォッチング
・日時 三月二十三日（日）午前九時～十二時三十分（雨天中止）
・内容 春になるとどんな鳥がいるか、森を散策しながら観察しよう。
・対象 家族・一般
・講師 中島正秋さん
参加申し込みは、ネイチャーセンターへ。低学年児童は、親子でご参加ください。

催し物だより



陶史の森・
ネイチャーセンター
☎595144