



スポーツ推進委員第2回研修会 令和元年9月10日(火)

シーハットサブアリーナにおいて、スポーツ推進委員のスキルアップのために研修会を実施しました。健康寿命のびのび教室(サブテーマ 人生百年元気に生活しましょう)。講師の榎田委員が作成したプログラムで、遊び感覚での楽しい研修会となりました。成果を活かして人生百年まぢがいなし!

健康長寿に思う事

寄稿者 岸川みどりスポーツ推進委員

9月10日、スポーツ推進委員研修会が開催されました。「健康寿命のびのび教室」人生百年元気に生活すると言うテーマです。健康寿命とは、介護や人の助けを借りる事なく普通の生活の動作が一人ででき、健康的な日常が送れる期間の事だと思います。その為、健康寿命を延ばす一番の方法は「体を動かすこと」運動に尽きるのではないのでしょうか。運動というと、一大決心をしないと出来ないことのように思われるかも知れませんが、自分の体力に応じて、とにかく体を動かす事だと思います。少しの時間で毎日トライしてみたいと思います。



講師 榎田委員

研修会の様子



市民体力測定(第27回健康・福祉まつり) 令和元年10月6日(日)

市民体力測定をシーハットおおむらにおいて開催しました。例年は、単独で平日の夜に開催しておりましたが、今回は、「第27回健康福祉まつり」のワンコーナーをおかりし、ニュースポーツ体験コーナーを併設して実施しました。約100人の参加で、市民の皆様の健康に対する意識の高さに驚きました。また、推進委員も初めての体験でいろいろと戸惑いましたが、何とか事故もなく無事に終了できました。諸々な反省をもとに来年度に生かしていきたいと思ひます。是非『市民体力測定』に寄っててください。

長座体前屈の様子



10月19日(土) 諫早市体育館 14:00~

諫早・大村市スポーツ推進委員交流会 今年は、『Tボール』で交流を深めました。



令和元年度 諫早市・大村市
スポーツ推進委員協議会
Tボール大会



祝 大村市体育協会スポーツ表彰

10月13日(日) 第55回市民スポーツ大会に於いて、スポーツ推進委員として活動されていた田川康浩さんが、その活動を評価されて大村市社会体育功労賞を受賞されました。おめでとうございます。



体験 ニュースポーツ! シーハット感謝デー 令和元年8月10日(土)

ニュースポーツのコーナーでは、スポレック・ペタンク・フロッカー・シャッフルボード・ドッチビーの5種目をたくさんの人に体験してもらおう事が出来ました。

子供たちと一緒にゲームを楽しむ保護者の姿も多数見受けられ会場は終始元気な声が響き、嬉しい悲鳴の一日でした。



NHK 夏期巡回 ラジオ体操 IN おおむら 令和元年8月16日(金)

ミライon開館記念としてNHKラジオでお馴染みの巡回ラジオ体操がやって来ました。ミライon駐車場での開催の予定でしたが、雨天のためシーハットに場所を変更して実施しました。推進委員もスタッフとして参加しました。

早朝から700人の市民皆さんの参加で気持ちの良い汗をかいたひと時でした。



第55回 大村市市民スポーツ大会 令和元年10月13日(日)

シーハットおおむらメインアリーナを中心に、第55回市民スポーツ大会が開催され、市内各地で熱戦が繰り広げられました。今大会から、推進委員が普及に努めている『ペタンク』が新たに加わりました。今年は6チームの参加でしたが、来年はさらに多くのチームが参加することを期待します。

大会結果は、大村市ホームページの『市民スポーツ大会各競技結果』で詳しくご覧になれます。

<https://www.city.omura.nagasaki.jp/sportsshisetsu/kyoiku/sport/event/2019shiminsports-kekka.html>



ペタンク大会

第18回 おおむら市民ウォーク 令和元年10月27日(日)

野岳湖周辺で行われた市民ウォークには、6.5km(棚田展望コース)、11km(大村湾展望コース)の2コースにたくさんの市民の皆さんの参加がありました。コース中には、稲刈りが済んだ田んぼ、ちらほら色づきだした木々もあり、参加された方々も深み行く秋を感じられたのではないのでしょうか。準備運動は、青山副会長のもと「がんばらんば体操」を実施しました。来年もまた参加をお待ちしております。



がんばらんば体操