



東近江市スポーツ推進委員協議会

かわら版

スポーツを楽しみ、健康と笑いの輪を広げよう!

回 覧

第 30 号

2021年 4 月 1 日

発行 東近江市スポーツ推進委員協議会 広報部
住所 東近江市八日市緑町 10番5号
東近江市文化スポーツ部スポーツ課内
TEL 0748-24-5674
IP 050-5801-5674

健康増進に効果的な ウォーキング「インターバル速歩」

皆さんは、「インターバル速歩」をご存知ですか。インターバル速歩とは、スポーツ医学の第一人者・信州大学の能勢博教授が提唱されている、ウォーキングの中に「速歩き」を取り入れたウォーキング方法です。個々の体力に応じて無理なく、歩く速さにメリハリをつけることを継続することで、太ももの筋力が強化され、科学的にも筋力アップと生活習慣病の改善が実証されています。

- 「インターバル速歩のポイント」
「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き（速歩き）」を3分間交互に行う。
- ・1日30分、週4回を目標とする。
- ・背筋を伸ばして、少し大きめの歩幅で歩く。
- ・ウォーキング後は、牛乳を飲む。
- ・毎日記録を付ける。

●「インターバル速歩の効果」
見た目や意識が変わる。
筋力がついて体力がアップする。
生活習慣病予防につながる。
うつや身体の痛みが改善される。
運動後の牛乳で筋力アップと熱中症予防になる。

分けてインターバル速歩を行い、速歩きの合計タイムが15分以上になるように心掛けてみてください。週4日以上、もしくは、1週間に60分以上を目安に、続けて行うことが大切です。インターバル速歩を実践してみたいという人は、是非、来年度実施する「太郎坊ウォーク」又は「永源寺ウォーク」にご参加ください。スポーツ推進委員の指導のもと、ウォーキングの中心になるインターバル速歩を取り入れながら楽しくウォーキングを実践します。私たちをお待ちしています。



食の健康シリーズ vol.3



「食の健康シリーズ」第三弾は、大人のおやつ「ナッツのおやき」を紹介します！

ナッツ類に多く含まれるビタミンEは、血液の循環をよくして動脈硬化を防ぐ働きがあります。是非、ご自宅で作ってみてください。

材料(4人分)

- ・甘栗 4個
- ・ナッツ 15g
- ・あんこ 大さじ2
- ・小麦粉 150g
- ・水 120ml
- ・サラダ油 適量



作り方

- ①甘栗とナッツは粗みじん切りにし、あんこと混ぜ合わせる。
- ②小麦粉に水を加えて練り、まとまったら4等分にし、丸く平らにのばして、①を等分にのせて包む。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、②を並べ入れる。フライ返し等で押しながら平らになるように両面を焼く。



カラダに嬉しい情報を配信中!!「東近江市スポーツ推進委員協議会ブログ」はコチラ↓



あなたのまちへ、あなたのサークルへ、
スポーツ推進委員が出向きます。

子ども会の行事で何かスポーツを楽しみたい。

老人会で健康体操をしたい。

自治会のイベントで体を動かしたい。

職場の仲間とウォーキングやスポーツを体験したい。

などなど、様々なスポーツに関する出前を承ります。

編集後記

三寒四温の今日この頃、春はすぐそこ!コロナ禍の中で、外に出るのが怖いと言う方もおられます。ちょっとの時間で良いので、屋外に出て大きく深呼吸、家の周りをゆっくりウォーキング!毎日の運動習慣を身につけましょう。



インフォメーション

問合せ及び申込先は、
東近江市文化スポーツ部スポーツ課
☎ 0748-24-5674
IP 050-5801-5674

表彰者の紹介

水谷 恵子



この度は、全国功労者表彰を頂きありがとうございます。東近江市では、コロナ禍の中、事業等が6月から少しづつ始まり、スポーツ推進委員の皆様とウォーキング、デイスコン大会など「三密」を避けて取り組んで参りました。私も早や26年、何度かやめようと思っ

30年勤続表彰を受賞して

河村 圭三



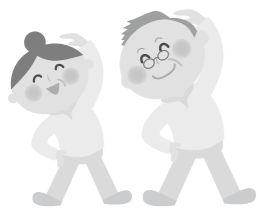
昨年11月の全国スポーツ推進委員研究協議会(栃木)にて30年勤続表彰を受賞することにしました。しかし、コロナの影響で中止となり、12月に滋賀県スポーツ推進委員の研修

たこともありませんが、家族やスポーツ推進委員の皆様のお陰でここまでやってこられました。私にとっても今年の仕事も3月で定年になり、大きな転機になると思えます。高齢者の時代になり、私自身もどうしたら健康でいられるか日々考えさせられます。これからは、地域の皆様と一緒に楽しく過ごしていくなかで、自分自身スクエアステップ指導員の資格なども生かして、皆様と健康で住みよいまちづくりの努力していきたいと思えます。この度は、ありがとうございます。

年間行事予定

- みなさんが参加できる行事を掲載しています。是非、ご家族やお友達と一緒に参加してください。詳細は、東近江市文化スポーツ部スポーツ課(Tel:0748-24-5674)までお問い合わせください。
- 5月 16日(日) 太郎坊ウォーク
- 6月 20日(日) 第15回東近江市デイスコン大会
- 7月 11日(日) 第16回東近江市ドラゴンカヌー大会
- 11月 14日(日) 永源寺ウォーク
- 12月 5日(日) 第17回東近江市市民駅伝競走大会
- 1月 1日(祝) 第60回東近江元日健康マラソン大会
- 2月 20日(日) 第9回東近江市ネットでポンポイ大会
- その他 出前講座の申込みは、随時受け付けています。

注:新型コロナウイルス等の影響により、やむを得ず開催日時を延期又は中止する場合がございます。予めご了承ください。



第14回東近江市ディスコン大会を開催しました

令和2年10月18日(日)に湖東体育館で「第14回東近江市ディスコン大会」を開催しました。

例年は、6月に開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により延期を余儀なくされ、10月に開催するまでの間、どうすれば安全に大会を開催できるかを全員で試行錯誤しました。スタッフも含め、参加者全員の検温や道具類の消毒はもちろん、参加者を市内在住者に限定したり、参加チーム数を減らして密を避けるように工夫したりするなどして規模を縮小した形で開催しました。

当日は、感染症対策を万全にした上で大会の開催に臨み、総勢18チームに参加していただきました。例年のように大きな声で盛り上がりを見せたり、ハイタッチして喜んだりする様子は見かけられませんが、各チームが一丸となって熱い戦いが繰り広げられていました。

大会では大きな事故もなく、参加者の皆さんに安全に運動する機会を提供することができ、改めて当たり前運動できることの喜びを実感することができた大会となりました。まだまだ新型コロナウイルス収束の目途が立ちませんが、これからも安心安全に運動ができるよう、スポーツ推進委員にできることを模索しながら活動していきたいと思えます。

2位リーグ 優勝決定戦 永源寺A
3位リーグ 優勝決定戦 あい山本
優勝決定戦 夢クラブ
3位決定戦 五個荘
5位決定戦 永源寺B

▲第3位 五個荘 ▲準優勝 なかよし ▲優勝 夢クラブ

蒲生路ウォーク結果

令和2年9月27日(日)に蒲生路ウォークを開催しました。今回、新たに蒲生地区にコースを設定し、総勢57名もの方に参加していただきました。そのコースは、蒲生支所を出発し、岡本方面、梵釈寺、ガリ版伝承館、山部神社、赤人寺を経て再び蒲生支所へ戻ってくる、全長7.5kmのコースでした。

前日の夜の雨、朝方の雨で少々天気不安もありながらの出発となりましたが、各自のペースで速いと思う方は前方から、遅いと思う方は後方からスタートしました。道中、3分間のインターバル速歩(速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す)を行ったので、運動の強度が高まり、通常のウォーキングとはひと味違った良い運動になりました。また、梵釈寺に立ち寄りたりガリ版伝承館を経由したり、各名所も巡りながら楽しくウォーキングすることができました。

心地よい初秋の風に吹かれたかと思えば、日が差して暑かったり小雨に見舞われたりと、忙しい天気でしたが、参加者の皆さんは、お疲れになりながらも笑顔で戻って来られました。



五個荘てんびんウォーク結果

令和2年12月13日(日)に五個荘地区を歩く「五個荘てんびんウォーク」を開催しました。コースは、てんびんの里文化学習センターを出発し、金堂の街並みや紅葉公園、乾徳寺、といった五個荘地区の観光名所を経て、てんびんの里文化学習センターへ戻ってくる、全長約8.5kmのコースでした。

近江商人が暮らし、愛した五個荘のまちには、100年前に近江商人が造園し、その紅葉した木々を楽しんだとされる紅葉公園や白壁と川並が織りなす、トロな街並みが残されており、きれいな紅葉と景色に癒されながらのウォーキングとなりました。

比較的平坦な道で歩きやすいコースで、ウォーキング初心者の方でも無理なく歩いていただくことができました。

また、ここでも、ウォーキングの中にインターバル速歩を取り入れました。少しずつインターバル速歩の認知度を高め、皆さんのこれからのウォーキングに少しでも取り入れてもらえると幸いです。



各地区からのイチ押しイベント

御園地区

御園地区は、スポーツ協会、女性スポーツリーダー、スポーツ推進委員が協力して運営に携わり、年間の各スポーツイベントを行っています。

中でも、お盆の時期に玉緒地区と合同で開催される24時間ふれあいソフトボールは、一昨年で30回の節目を迎えました。各自治会でチームを組み、時間を区切って選手を入れ替えながら24時間継続するソフトボールは、真夏の猛暑と選手や運営のスタッフの熱気の中、最後は全員へ口へ口になりながらも勝ち負けを超えて大団円を迎えることができます。

また、運動会は、長く続く一大イベント。少子化・高齢化の影響で参加できない自治会も出てきましたが、できるだけ多くの人に参加できるように競技種目も様々な形を変えながら、地域の住民が一体となって盛り上げられる貴重な場所となっています。各自治会の参加チームの減少に伴い、市民体育大会の一部種目の予選を行うことができる競技も少なくなってしまうことが、老若男女を問わず参加できるように仕組み作りに日々取り組んでいます。



運動会



24時間ふれあいソフトボール

中野地区

当地区のスポーツ推進委員は、市のスポーツ推進協議会が主催されるスポーツイベントを推進することはもとより、中野地区スポーツ協会の常務理事を兼任し、地区内のスポーツ振興や健康増進に努めているところです。

また、コミュニティセンターを中心にニュースポーツを開催するとともに、地区夏祭りや文化祭の協力を行うなど、地区内の住民交流も進めています。

地区内での主な事業につきましても、市民体育大会地区予選、ニュースポーツ大会(ディスコン大会)、ネットでポンスポイ大会等、様々な事業を地区内中心で開催していますが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症のため、多くの事業が中止や延期になったことは非常に残念でなりません。



館長杯グラウンドゴルフ大会



中野地区ディスコン大会

今後につきましては、昨年度までの事業を更に継続発展できるように地区スポーツ協会と連携し取り組むとともに、今後の新しい企画案には、地域住民の皆様が安心安全に楽しく参加いただけるよう取り組んでまいりたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。

能登川地区

能登川地区スポーツ協会は、令和3年度から能登川ふれあいスポーツフェスタを開催します。半世紀にわたり親しまれてきた「地区市民運動会」に代わり、新たに実施するスポーツイベントです。開催日は、6月6日(日)、会場は「能登川ふれあい運動公園」です。

当協会では、年々参加自治会が減少する運動会を続けるか否かがこの数年の大きな課題となっていました。役員や委員間でも意見が分かれ、長く議論が続きましたが、昨年10月に実行委員会を立ち上げ、ようやくフェスタの開催に向けて動き出す事ができました。

運動会とは勝手が違いすぎ、またノウハウもないことから、能登川地区で、このようなイベントを開催された「やわらぎの郷フェスティバル」実行委員会様に協力を依頼しての実施となります。合言葉は「小さく生んで大きく育てる。」です。

予算もスタッフも限られた中で、初回から大きなことは望まず、いづれ能登川地区の一大イベントになるよう、関係者が一つになつて取り組んで参ります。

