



みんな
げんき!

第29号

発行

宝塚市教育委員会スポーツ振興課

電話 0797-77-9117

fax 0797-77-9117

宝塚市スポーツ推進委員会広報部

発行責任者 会長 田中 百合子

2021年12月5日(日) @武庫川河川敷

主催 宝塚市体育協会

第28回 宝塚市小学生駅伝競走大会 開催しました!

前年はコロナ禍により開催中止でしたが、今年は市内スポーツ少年団に所属している34チームの参加で1チーム7名合計9kmのコースで記録を競い合いました。

駅伝日和の中、各チーム一丸となり、精一杯頑張っている姿がとても印象的でした。

大会開催にあたり協賛、ご支援いただきました宝塚市土木協力会様、故 池田 幹雄様、HottMotto 株式会社エスカルゴ様、みなさまのおかげで無事大会を終える事ができました。ありがとうございました。



選手宣誓



1番めざしてがんばるぞ

緊張してます...

作戦はないけど全力でがんばるぞ

LET'S GO
いくぞ~

風が冷たい

1.5km 意外と長い



チームワークで頑張ったぞ~



私たち実は女子1位っ

長尾南ゲッツ



優勝

長尾ウォースフットボールクラブ



2位

安倉サッカークラブ



3位

すみれFC. feat. まじめかっ!!

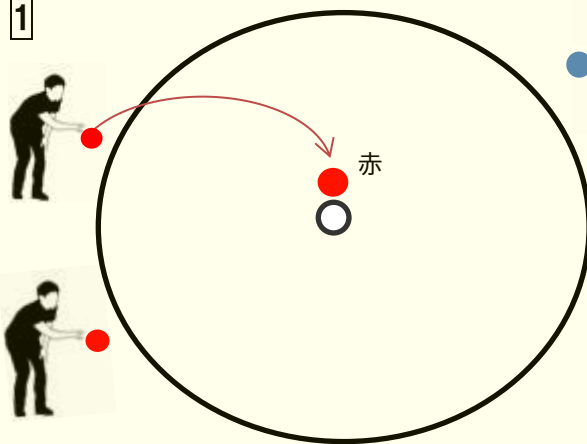
〈だれでもボッチャを楽しめる〉



スポーツクラブ21中山桜台の活動日(令和3年10月16日)に辰巳推進委員の指導により『ボッチャ』をかんたんに楽しくやってみました。一つ一つのゲームを行いながらルールも覚えられる工夫を凝らし、子ども達にもわかりやすいボッチャ体験でした。みなさんも体験しませんか？

☆用具の貸し出し、指導に関するお問い合わせはスポーツ振興課まで ☎電話 0797-77-9117☆

1



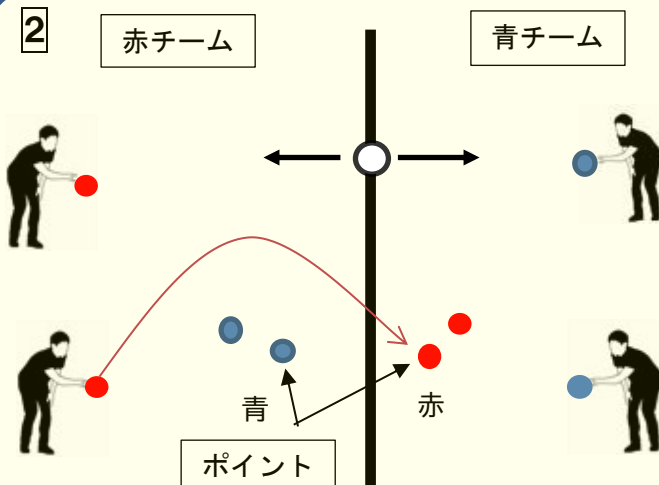
配置…全員円形に並ぶ

1人目がジャックボール○と自分の赤ボール●を投げる。全員が順番に一投ずつ投げていく。

- ① ジャックボール○にあてる
- ② 近い人はだ～れ？
- ③ 赤チーム・青チームに分かれて
- ④ 3人对3人

しっかり投げる練習、ルールも自然に理解できる。

2



配置…3人1組4チーム 迎え合わせ

【転がす】

綱引きのように赤チーム・青チームに分かれ、真ん中に置かれたジャックボール○を相手のコートに押して入れた方が勝ち。

【山なりに高く投げて落とす】

ピンポイントをねらう。ラインを挟んで置かれているポイント赤●青●にあてるか近づける。

あてた方、近づけた方が勝ち。

3



配置…6人1列 赤・青・赤・青・赤・青

だいたいボッチャのルールもコツもわかってきたところです。本格的にルールに従っていざ！勝負勝負！

端から順番に投球、1人目はジャックボールと自分の赤●ボールを投げる。

次に青●ボールを隣の人が投げる。ジャックボールから遠い方のチームが投げる。繰り返す。全投球終了後はみんなで判定。

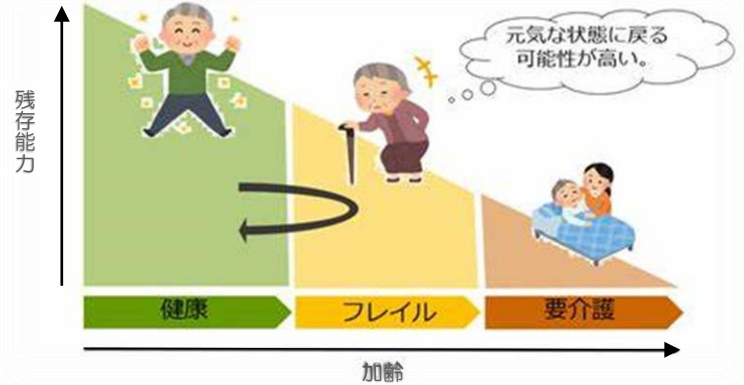
子ども達は判定も投球も真剣なまなざし

フレイルとは？

健康と要介護の中間

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。

長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなること。



最近こんなことはありませんか？

- ☐ 半年前より2～3kg体重が減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 出かけるのがおっくうになった
- ☐ ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ☐ 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- ☐ 以前より人と会話をする機会が減った



身体的問題のみだけでなく精神的・困窮・社会的問題（コロナ渦などの影響）を原因とする。

自粛生活の長期化や加齢に伴い、身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなったり、体重減少、倦怠感、活動度の低下など感じたら要注意です！

1つでも当てはまれば「**フレイル**」のリスクが高まっています。

フレイルは予防・改善できます！

テレビをみながらできる体操

【膝の曲げ伸ばし】
太ももの筋力アップ



【かかととの上げ下げ】
ふくらはぎの筋力アップ



【立ち座り(スクワット)】
太ももとお尻の筋力アップ



ラジオ体操・アトム体操



YouTube（動画）
で見ることができます

アトム体操
QRコード



感染対策しながら
楽しく**健康寿命**を
延ばしましょう！



栄養

バランスの良い食事を摂取

食事は活力の源です。バランス良く3食しっかりととり、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう！



【主食・主菜・副菜】
いつもそろってる？

【主食(ご飯・パン・麺)】
炭水化物

【主菜(肉・魚・卵・大豆のおかず)】
たんぱく質やカルシウム

【副菜(やさいのおかず)】
ビタミン・ミネラル

汁(味噌汁・スープ)

運動

適切な運動(ウォーキング・ストレッチなど)を習慣に

運動(身体活動)は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。日常の中に無理の無いように取り入れて体を動かしましょう！



フレイル予防

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することは、運動が嫌いでも気軽に参加でき、フレイル予防にとっても有効です。自分に合った活動を見つけましょう！



《2022(令和4)年度スポーツイベントの予定をお知らせします》

主催：宝塚市、体育協会、推進委員会

6月 たからづか市民カローリング大会
12月4日 宝塚市小学生駅伝競走大会
1月 スポーツ百貨店

10月 宝塚市民大運動会&新体力測定
12月 宝塚ハーフマラソン大会&遊びの国
2月 ふれあいスポーツ教室

「スポーツ百貨店」

令和4年1月10日(月・祝)

主催 宝塚市体育協会
宝塚中ロータリークラブ

毎年恒例の「スポーツ百貨店」は今年も大人気！コロナ禍の中、対策を講じて開催しました。

子どもの部では、体育協会の陸上競技・少年野球・サッカー・少林寺拳法・バスケットボール・新体操・卓球・テニスのスポーツ体験をしました。工夫が凝らされ楽しい時間が過ごせました。

親の部は今年度初めての開催でした。大門美智子医師による講演『低年齢児における食事と運動の大切さ』熊本伸行先生による実技『低年齢児における運動体験・紹介』参加されたお父さん・お母さんから「改めて食事や運動の大切さに気づくことができた。ぜひまた参加したい。」と感想を寄せていただきました。



礼儀正しく
ごあいさつ！



た・の・し・いー！



リボンがたの
しかったよ

球ひろいがお
もしろかった



野球は打つ
ものたのし
かった

むずかしいけ
どカッコイイ



一生懸命で
ステキですね



【編集後記】新型コロナウイルス感染症の拡大により、宝塚市の今年度のイベントなどがほとんど中止になっている中、小学生駅伝競走大会・スポーツ百貨店が規模を縮小しての開催となりました。久しぶりにみなさんの笑顔に触れ、うれしい楽しい時間を過ごしました。

みんなげんき！は、宝塚市のホームページから閲覧することができます。

ぜひ、ご覧ください。

〈広報部一同〉

市ホームページ

