

1・2 SUN つばた

げんき通信

平成 26 年度号

平成 27 年 3 月 発行

津幡町教育委員会生涯教育課

(総合体育館内) TEL289-3161

編集：スポーツ推進委員会

<http://tsubatachallenge.jimdo.com/>

今年も河北潟で全国大会が開催されます！



(第23回全国市町村交流レガッタ大潟大会 津幡町選手団 秋田県大潟村にて)

平成 27 年 9 月 26 日から 27 日にかけて、本町で第 24 回全国市町村交流レガッタ津幡大会が開催されます。全国より約 1,000 人の選手や関係者をお迎えし開催する大きな大会です。

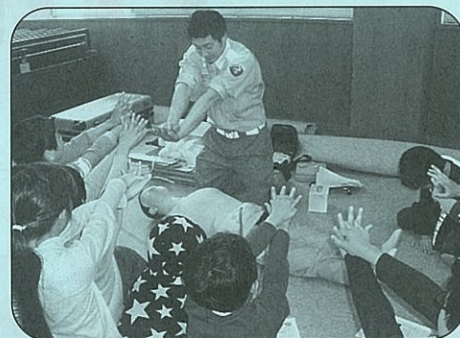
北陸新幹線金沢開業に伴い、多くの方々が石川県を訪れています。本大会開催をきっかけに津幡町の魅力を全国に発信します。

ジュニアチャレンジスポーツ教室

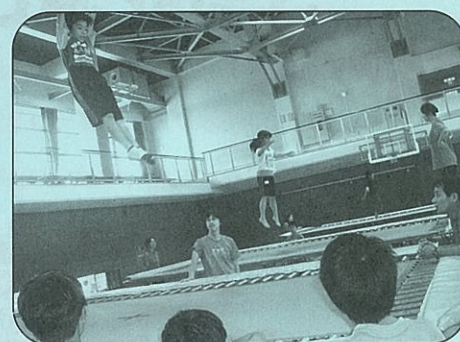
津幡町では、津幡町スポーツ推進委員会が主管となり、小学4年生から6年生を対象に「ジュニアチャレンジスポーツ教室」を開催しています。平成25年度よりスタートし今年で3年目になります。様々なスポーツや文化活動にチャレンジし、たくさんの仲間との活動を通して将来の夢を広げることが目的としています。平成25年度の心肺蘇生法とAEDの講習「救急法を学ぼう！」から始まり、今までに多くの団体（協会や連盟等）の方々のご協力をいただきながら年間10回の活動をしてきました。

活動の内容はトランポリンやレガッタ、オリエンテーリング、タグラグビー、相撲、少林寺拳法など、またニュースポーツではスポーツチャンバラ、カローリング、スポーツ吹矢、ピロポロ、文化活動では茶道や身近な微生物の実験、和太鼓などを行ってきました。どの活動も学校やクラブ活動、また普段の遊びの中では体験できないことが多く、参加している児童は毎回、楽しかったと言いながら笑顔を見せてくれるので、スポーツ推進委員としてとても嬉しく思っています。

平成27年度もスポーツではなぎなたやバドミントン、さらにはJ2に昇格したツエーゲン金沢の指導によるサッカー教室、文化活動ではイラスト教室など、新たな楽しい企画を予定しています。町内の異なる学校から集まるたくさんの仲間と出会い、友情を深めていくいい機会です。私たちスポーツ推進委員も一緒に活動出来ることを楽しみにしています。



救命救急法



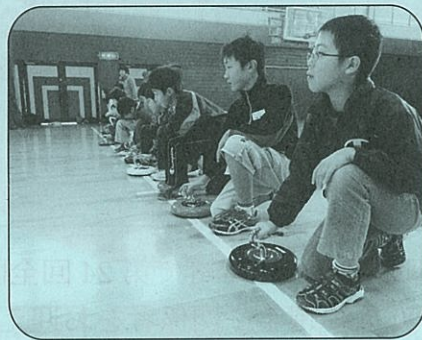
トランポリン



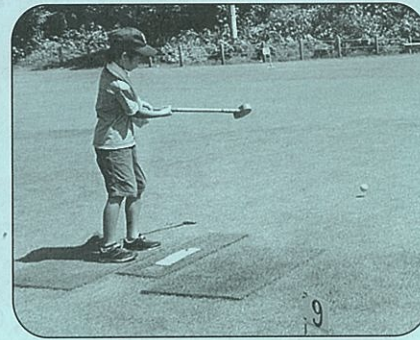
和太鼓



剣道



カローリング



グラウンドゴルフ

津幡町地域スポーツ指導者養成講習会

応急手当救急法（AED）、指導計画と安全管理やトレーニングの基本、指導者の役割、栄養学、医学的知識など、年間6回の津幡町地域スポーツ指導者養成講習会に参加してきました。指導者とタイトルにありますが、健康的な生活を送るために誰にでも参考になる内容でした。

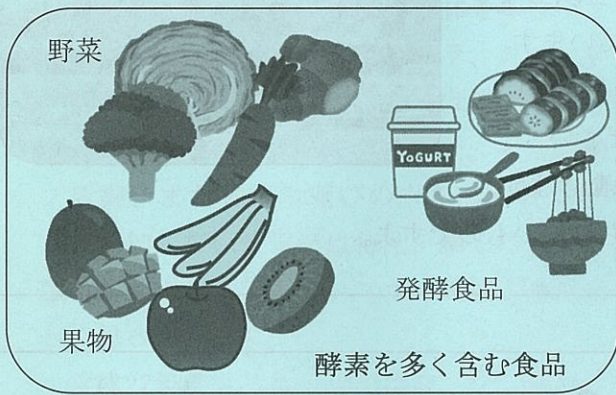
～ワンポイントアドバイス（栄養学より）～

① 体づくりの基本はタンパク質

筋肉・骨・血液など体のありとあらゆる部位を作る最も基本の栄養素。激しいトレーニングをしてもしっかり摂取しないと筋肉は付きません。

② 酵素を摂ることが重要

酵素は、栄養素を元に体の細胞を作り上げたり、呼吸や運動に欠かせない化学反応の触媒です。免疫力を高め、病気予防にも効果があります。



北陸地区スポーツ推進委員研修会

6月29日に輪島市にて行なわれた北陸地区スポーツ推進委員研修会において「スピードウォーク」の実技講習を受けてきました。

スピードウォークとは「競歩」の良さを取り入れつつ、誰にでも挑戦しやすいスポーツとして考案されたもので、通常のウォーキングとは異なります。



歩き方のポイント

- ①肩の力を抜き、視線は遠くあごを引く。
 - ②背筋を伸ばし、体はひねる感じで歩く。
 - ③腕を90度位に曲げ、大きく前後に振る。
 - ④腕はしっかり後ろに引くことを意識する。
 - ⑤膝を伸ばし、歩幅を広く踵から着地する。
- まずは通常のウォーキングに数分だけでも取り入れてみてはいかがでしょうか。歩き方、速度を意識するだけでも運動効果の違いを感じられますよ。



津幡小学校 親子ふれあい教室



萩野台小学校 キンボール講習会



健康まつり 体力測定



河北潟一周駅伝 お手伝い



レガッタ大会 スタッフ&クルー

スポーツ推進委員の活動！ あなたの地区にも出張いたします！！

「ボートの町」つばた 皆さんもボートを漕いでみませんか??

津幡町は、日本海側随一の規模を誇る石川県津幡漕艇競技場を有し、「ボートの町」として毎年8月につばたレガッタを開催しています。

ところで、レガッタとはどういうものか、皆さん知っていますか?

レガッタとは、原動機のない船を使った複数の人数によるボート競技——早い話が手漕ぎのボートレースのことです。つばたレガッタでは、ナックル艇を使用したナックルフォアという競技を行います。ナックルフォアでは、コックスと呼ばれる舵取り1人と漕ぎ手4人の計5人でチームを結成し、500メートルを漕いでタイムを競います。



そして、今年は8月のつばたレガッタに引き続き、9月26日から27日にかけて全国市町村交流レガッタが津幡町で開催されます。大会は1,000人規模のとても大きな大会で、全国から集結した選手達のレースはかなり迫力があります。皆さんもこの機会にぜひ会場へ足を運んでみてはいかがでしょうか?

また、自分自身も体験してみたいという方には小学3年生以上なら誰でも参加できる、ふれあいボート教室を毎年開催しています。他にも1回400円(津幡町民)でナックル艇の貸し出しを行っています。5人以上メンバーがいれば、ぜひ体験してみてください。



全員の息がぴったりと合えば、水の上を滑るように船は動きます。水上で風を切って走っていく感覚は、とても爽快で気持ちのいいものですよ。

「なぎなた」って知ってる?

津幡高校のなぎなた部が全国大会に出場するなど、「どのようなスポーツなのかは分からないけど聞いたことがある!」という方がいると思います。そこで今回はなぎなたについて少しお話をしていきます。

なぎなたは、剣道や空手と同じく武道です。江戸時代から、女性の武術としてなぎなたが使用され、明治から昭和にかけて一つの武道競技として発展していきました。競技者の多くは女性ですが、現在は男性の競技者も増えています。

なぎなたのスタイルは、剣道の竹刀に似たものを持ち、服装は袴、そして防具をつけて戦います。剣道ととても似ていますが、決定的に違うのは『スネ』が打突部位に含まれているという点です。もちろんしっかり防具をつけるので打たれても痛くはありません。また、打って一本を取る戦い方以外にも、『演技』という形の綺麗さを競う競技もあります。二人一組でお互いの息を合わせながら技を決め勝ち負けを争うので、つい見ている側もその形の綺麗さや迫力に圧倒されてしまいます。現在、あまり知られていない「なぎなた」ですが、武道ならではの魅力が詰まったスポーツです。皆さん是非機会があれば、この長い長いなぎなたに触れてみてはいかがでしょうか?

