

# スポーツ推進委員だより

No.4

編集発行 知立市スポーツ推進委員協議会  
福祉体育館内・生涯学習スポーツ課  
〒472-0023 知立市西町草刈10-5  
☎0566-82-5151



広報部会長 高木 隆浩

今回スポーツ推進委員だよりを発行するにあたりご挨拶申し上げます。  
私たちスポーツ推進委員は「誰でもスポーツに触れ合う機会を増やし、いろいろな種目を体験する場を提供することで、それぞれに合ったスポーツに出会い、それを継続していただけるように務める」という一つの方向性のもと活動しております。

今年度は西三河地区スポーツ推進委員実技研修会が知立市で行われ「ポールウォーキング」「ラージボール卓球」「和太鼓」を紹介しました。特に和太鼓は日頃体験することが少ないため好評でした。またポールウォーキングの出前講座を3地区で行い、たくさんの方にご参加いただきました。

来年度は新たにファミリーバドミントン・ミニテニスを紹介していきたいと思っております。

## 知立市で開催！！西三河地区スポーツ推進委員実技研修会

地区内の8市が参加し、福祉体育館と草刈グラウンドで行われました！  
当市主管で知立らしいスポーツ3種目を選定し、体験していただきました♪



### ○ 種目紹介



#### ポールウォーキング

専用のポールを使用することで姿勢も正しくなり、さらに全身運動でダイエットにも最適！

『知立市スポーツ推進委員が前年より本格的に普及を行っているどこでも誰でも気軽にできる』スポーツ☆

#### ラージボール卓球

誰でも一度は遊んだことのある卓球をさらにやりやすくしたスポーツ！

知立市卓球協会の方の協力を得て種目入り！

『自然と童心へ帰れる』スポーツ！



#### 和太鼓

市内の小・中・高校で部活動が行われているところが多く、地域イベントに引っ張りだこ！

地域の特長として今回の研修会種目に！

『頭と体と心の調和、スポーツ和太鼓』

竜北中学校和太鼓部の生徒さんに協力してもらい、7つのリズムを体験♪



7月

セミの鳴き声が響きわたる西中町『跡落公園』



ポールは肘が直角になる  
高さに合わせてね♪

肩の力を抜いてリラックス☆



台風が過ぎ去った後の山町『東栄公園』

9月



一般道を楽しく  
ウォーキング!

推進委員オリジナル  
の「サザエさん体操」  
で整理体操♪



1月

清々しく清掃された八ツ田町『矢田良根公園』



ポールを使って準備体操!



腕を大きく押し出し、歩幅を広く!  
パンチ、パンチ!

ポールウォーキングに興味をお持ちの方、出前講座のご要望については『地域のスポーツ推進委員』または『知立市福祉体育館(☎0566-82-5151)』までお問い合わせください。

編集後記

私たちスポーツ推進委員はスポーツの楽しさを伝えるため、市民の皆様の『スポーツを楽しみたい』という気持ちに応えるため、一層のスキルアップに努めていきます。

今後とも推進委員で協力し合い、知立市のスポーツ普及に貢献していきます。

岡田 高男