

# 体指だより

伊勢原市体育指導員

2010.6

No. 44



編集 伊勢原市体育指導員協議会  
 広報部 市内  
 市教育委員会スポーツ課内  
 TEL.0463-97-7266

発行日 平成22年6月1日

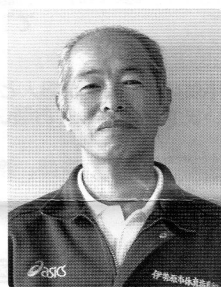
## 2010年度 体育指導委員活動開始



### 体育指導委員ってどんなひと？

皆様がよく知っているのは、地域の運動会でしょう。計画を立て、スタッフの方々の協力のもと、地域の皆さんに参加していただき、汗を一杯かけるようがんばっています。

伊勢原市体育指導委員任期満了に伴う任期替えの年であり8地区41名の指導委員さんが教育委員会から委嘱を受けました。昨今の世の中、社会生活が便利になるに従い人々の身体能力の低下が聞かれます。身体も心も健康であることが、家族の絆になり、地域の活性化、伊勢原市民の健康と繁栄に繋がります。我々体育指導委員は年間を通して身近で手軽に身体を動かす運動・スポーツができるように市民の皆様にも色々なスポーツを提供し、身体を動かすきっかけづくりを、また各地区におきましては地域の特色を持った活動を行い皆様の体力・心の健康の維持増進にお手伝いできればと考えて活動してまいります。



体育指導員協議会  
 会長 平田重吉

また、地区によって活動状況は異なりますが、バレーボール、ソフトボール、ハイキング等の企画を立て「地区体力づくり振興会」の仲間と一緒に活動し、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。これからも皆様のご協力をお願いいたします。

### 体育指導委員2010年度 主な参加型事業計画

5月9日(日) 新体力テスト協力 伊勢原市体育館  
 緑花まつり会場の体育館で新体力テストを行いました。

7月3日(土) 市民のためのリフレッシュデー 伊勢原市体育館  
 ストレッチ体操とバウンスポールを予定しています。

9月25日(土) 障害者スポーツ大会協力 伊勢原市体育館

9月26日(日) 大山地区体育祭 大山小学校  
 市内ではトップを飾る地区住民の体育祭です。

10月10日(日) 地区学区体育祭 小学校及び中学校  
 市内各地で行われる地区住民の体育祭です。

11月4日(木) 女性のためのリフレッシュデー 伊勢原市体育館

11月7日(日) すこやかスポーツデー 伊勢原市体育館

11月11日(木) 女性のためのリフレッシュデー 伊勢原市体育館

1月16日(日) 伊勢原駅伝競走大会協力 総合運動公園

2月13日(日) かながわ駅伝競走大会協力 秦野～相模湖

3月13日(日) 大山登山マラソン協力 伊勢原駅北口



### 市民のための リフレッシュデー

開催日：7月3日(土) 10:00～正午  
 会場：伊勢原市体育館(武道場 小体育室)

**武道場** スポーツトレーナー『高橋 亮』さんによるストレッチ教室  
 ストレッチを中心とした軽い運動を行います。普段身体を動かさない方、性別、年齢に制限はありません。初心者にも分かり易く、丁寧に教えて戴けますのでどしどしご参加ください。

**小体育室** ニュースポーツ紹介『バウンスポール』  
 柔らかいボールを使い、手で打ち合うテニスに似たスポーツです。1チーム3人でバドミントンコートで行ない、ネットの高さは75センチメートルです。是非一度体験してみてください。

### 3033運動 ってあに？

運動・スポーツを生活の中で習慣化するための推進活動です。



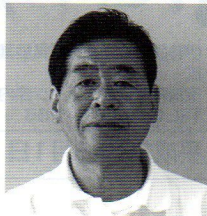
1日30分

週3回

3ヶ月間

1日30分、気軽からだを動かしましょう。  
 10分程度の運動を1日合わせて30分でも結構です。  
 できれば2日に1回、週3回が運動効果が期待できる目安です。  
 3ヶ月続けてみましょう。  
 運動習慣が身に付き体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

## 伊勢原北地区



伊勢原北地区代表 松野

### 地区の活動計画

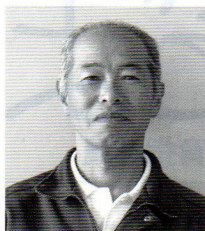
- 5月と2月 ベタンク大会
- 6月 春期ソフトボール大会(男子)  
ソフトバレーボール大会(女子)
- 10月 秋期ソフトボール大会
- 11月 ソフトバレーボール大会(男女混合)
- 1月 伊勢原駅伝競走大会にチーム参加

### 今年の活動方針

例年通り、チームワーク良く、地区活動を実行していきたい。昨年は天候に恵まれず、外での事業に影響があったので今年は『天気でありますように』。

**体育指導委員** 松野、安藤、藤井、鳥海、谷亀、和田

## 大山地区



大山地区代表 平田

### 地区の活動計画

- ◎年間(毎水曜) グラウンドゴルフ教室
- ◎年間(毎水曜) ウォーキング・ジョギング教室
- 6月13日(日) スローピッチソフトボール大会
- 7月下旬 高齢者スマイルボーリング大会
- 8月7,8日(土日) 盆山登山
- 10月23日(土) 三世交流グラウンドゴルフ大会
- 10月(毎木曜) 気功、太極拳教室(4回)
- 11月28日(日) ソフトタッチバレーボール大会
- 2月27日(日) 子供と大人のペアスマイルボーリング大会

### 今年の活動方針

元気に仲良くいつでもスポーツ大山!!地区の方ならどなたでもご利用できます。詳しくは大山公民館にお問い合わせください。

**体育指導委員** 平田、大津、石川

## 竹園学区



竹園学区代表 斉藤

### 地区の活動計画

- 6月 バウンスボール、バスハイキング
- 9月 グラウンドゴルフ教室
- 10月 体育祭
- 11月 ベタンク教室、歩け歩け大会
- 2月 公民館祭り

竹園学区の住民の皆様、ふるって参加して下さい。

### 今年の活動方針

今年度の抱負は新人3人と私の計4人で一所懸命頑張りたいと思います。よろしくお願致します。

**体育指導委員** 斉藤、渡辺、大澤、杉浦

## 成瀬地区



成瀬地区代表 熊本

### 地区の活動計画

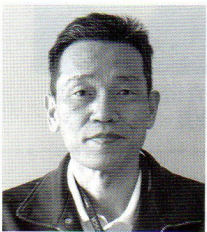
約3千人が参加する地区体育祭をメインに、既に40回を超えるソフトボール大会、年3回のグラウンドゴルフ大会などを予定しています。また、昨年からは始めたバウンスボールの講習会を、今年から大会に引き上げる予定です。

### 今年の活動方針

仕事、家庭を大事にして、8人がお互いをカバーしあいながら一丸となって、地区住民の体力向上の為に活動していきます。その他 ドッジボールの審判協力、キンボール、グラウンドゴルフの講習会など地区内3つの小学校の行事にも協力します。

**体育指導委員** 熊本、松本、平、八島、鬼束、飯島、松井、荒井

## 高部屋地区



高部屋地区代表 藤川

### 地区の活動計画

- ニュースポーツ体験
- 7月18日(日)・11月14日(日)・1月30日(日)
- すこやかスポーツデー(グラウンドゴルフ)
- 6月27日(日)・8月29日(日)・3月27日(日)
- 7月31日(土) ふるさとまつり
- 10月10日(日) 地区体育祭
- 11月21日(日) ハイキング

### 今年の活動方針

高部屋地区の自然環境、また歴史のある地域のなかで、地区住民の親睦と連帯感をめざし、運動を通じ健康の増進と福祉の向上をもって地域の活性化を図る。

**体育指導委員** 藤川、青柳、小松、山田、杉山

## 比々多地区



比々多地区代表 平田

### 地区の活動計画

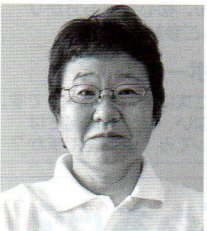
- 5月 体力づくり振興会総会
- 6月 実技講習会
- 7月 バウンスボール大会
- 8月 ベタンク大会
- 10月 体力づくり体育祭
- 11月 駅伝大会
- 2月 公民館まつり
- 3月 体育普及員反省会

### 今年の活動方針

比々多地区体育・レクリエーションの普及振興と地域住民の親睦、及び体力の増進を図り、生活の向上に寄与する。

**体育指導委員** 青木、平田、飯塚、大崎、西

## 大田地区



大田地区代表 佐藤

### 地区の活動計画

大田地区2010年度活動計画は、毎年恒例となっている2大イベントを軸に行います。  
8月 7日(土) 大田サマーフェスティバル  
10月10日(日) 大田地区体育祭  
その他11月にはスポーツ大会、1月の伊勢原駅伝参加などを予定しています。

大田の皆様一緒に大田で楽しみましょう! 多数参加をお待ちしています。

### 今年の活動方針

地域住民の親睦と健康増進、生活の向上に寄与することを基本に5人で楽しく活動していきたいと思ひます。

**体育指導委員** 佐藤、石田、尾崎、白水、正木

## 桜台学区



桜台学区代表 田代

### 地区の活動計画

- 6月 バウンスボール教室
- 8月 ソフトボール大会
- 10月 体育祭
- 11月 グラウンドゴルフ教室
- 12月 みかん狩りウォーク
- 1月 グラウンドゴルフ大会

桜台学区皆様の参加お待ちしております。

### 今年の活動方針

【皆で作ろう地域の和】  
〈老若男女〉地域住民誰もが参加でき、楽しく健康でいられる事業を取り込んでいきます。

**体育指導委員** 田代、城所、岩本、谷口、吉田