



# 躍はんのう重動

## 第8号

<発行>  
特定非営利活動法人  
飯能市体育協会広報委員会  
(飯能市民体育館内)  
<発行日>  
平成25年11月1日

### YAKUDO Hanno

## 東日本大震災復興支援「とどけよう スポーツの力を東北へ！」



### スポーツ(運動)のすすめ

飯能市体育協会会長 秋澤 稔

生活のあらゆる面で利便化が進み、子どもから大人までスポーツや運動などをする機会が減少しております。結果として、体力・運動能力の低下、筋力の低下による膝・腰痛など、世代を通して運動不足によるとみられる不具合の話を良く聞きます。では、スポーツや運動などをすればどのような効果があるのでしょうか？

スポーツ・運動を行うことは、身体の健康維持、体力増進、運動能力の維持・向上など肉体的効果をもたらすと共に、身体を動かすことによる爽快感、達成感やストレスの発散など精神的満足感が得られる効果も期待できます。確かに、スポーツやウォーキングなどを継続的に実践している人は、同年齢層で比較しても若く見え、身のこなしも軽快で活発な方が多いように思います。飯能市体育協会も、すべての世代の皆様が健康的な生活が送れますよう、誰でも・何時でも・何処でも気軽に参加してもらえよう各種行事を実施しております。具体的には、体協ホームページや市広報誌「広報はんのう」でお知らせしています。機会を捉え、積極的に気軽に参加して見てください。また生活の流れの中で負担と感じない程度に、ご自分で体操やジョギング、ウォーキングなど取り入れ、継続的に実施して見てください。

飯能市体育協会のスローガン  
『スポーツで 楽しく 若く 元気いっぱい』

連盟設立は昭和45年。昭和49年の飯能市スポーツ少年団設立と同時に少年部を飯能空手道スポーツ少年団として結成。以来埼玉県スポーツ少年団交流大会で優秀な成績を残す選手が高校へと進学、インターハイ・国体の場でも活躍、大学でも活躍した選手が多くの指導者に育ち、空手道の普及に勤めています。ここ15年程は、競技人口の頭打ちが起こり、対策として親子空手道教室を開くことで会員も増えつつあります。又、本年埼玉県空手道選手権大会で小学5年女子形の部で優勝・第3位の2人が関東少年少女空手道選手権大会に出場、一人が全日本少年少女空手道大会の出場権を獲得しました。この結果が、指導者をはじめ少年少女達の目標となってくれると喜んでます。

### 飯能空手道連盟



昭和50年に設立された飯能市バドミントン連盟への加盟団体は、現在13団体で約400名が登録しています。毎年の主な事業は、クラブ対抗戦(団体戦)を春と秋、市民体育祭(個人戦)を秋、オープン大会を2月、選手権大会を3月に開催しています。特にオープン大会は、山梨県などの遠方からの参加者もあり、また、インターハイ上位入賞者が参加するなど、広い地域のバドミントン愛好者に親しまれ、上級者から初級者までが楽しめる大変人気のある大会となっています。その他にも、数年に一度審判講習会を開催して、競技規則の知識の向上や、審判資格取得者の増員に努めています。あなたもバドミントンにチャレンジしてみませんか。

### 飯能市バドミントン連盟



平成10年に連盟が設立され15年目を迎えました。今年から団体名を飯能市ペタンク協会に変更し活動しています。ペタンク(Petanque)とは、フランス発祥の球技で、名称は南フランス・プロヴァンスの方言「ピエ・タンケ(両足を揃えて)」に由来し、『誰にでも、どこでもできる』という気軽さがあり生涯スポーツとして取り組める一方で、技術や戦術を学び、競技スポーツとして取り組むことができるスリリングな展開が魅力的で、トリプルス(3人対3人)ダブルス(2人対2人)シングルス(1人対1人)の対戦スタイルがあり、金属球を放つ(ピュット)に近づける競技から『陸のカーリング』とも呼ばれています。

### 飯能市ペタンク協会



ミニテニスとは、老若男女や高齢者の方々でも楽しめる生涯スポーツとして立川市で始まったものです。誰でも簡単に出来るスポーツということで、今密かなブームになりつつあります。ルールもとても簡単です。あまりハードなスポーツは苦手…という方も一度トライしてみたいかがでしょうか？ テニスラケットを一回り小さくしたラケットと、風船玉大(直径13cm位)のビニール製のボールを使います。ゲームはダブルスのみで、サービスからレシーブまですべてワンバウンドしたボールを打ち合います。飯能市にも幾つかのサークルがありますので、一度体験してみてください。お待ちしております。

### 飯能市ミニテニス協会



みなさんは、ソフトバレーボールと聞いてどのような競技を思い浮かべますか？簡単に説明しますと、通常行われているバレーボールをバドミントンのコート位の大きさの中で、4人で行うスポーツです。ボールは比較的柔らかいゴム製の物を使用して行うのでバレーボール未経験者の方にも安全ですし簡単に楽しめます。今年で連盟設立15年目になりますが、競技人口は徐々に減少していることを危惧しており競技人口増加を目指し頑張っております。皆さんの中で、バレーボール経験者や少し身体を動かしたい方、また興味をお持ちの方は、市民レク祭やレクフェスタ等がありますので是非一度体験してみてください。皆さんのお越しを待っています。

### 飯能ソフトバレーボール連盟



## 「市民の体力向上と健康の保持増進」に向けて

飯能市教育委員会 教育長 澤田 清志



飯能市体育協会がNPO法人を取得して7年目を迎えています。指定管理者の指定も受け、飯能市都市公園運動施設の利用受付、貸し出しや事業の開催を実施していただいております。また、飯能新緑ツーデーマーチ、奥むさし駅伝競走大会等の市のイベントをはじめとして、市民スポーツの振興、健康体力づくり運動の普及等々にご尽力いただいておりますことに敬意と感謝を表する次第です。

さて、少子高齢化の波が押し寄せている今、子どもから老人までの体力向上と健康の保持増進が大きな課題となっております。市民の皆様がいつでも、どこでも、だれでもが身近で取り組めるスポーツ・レクリエーションの環境づくりが特に大切であると考えております。

飯能市体育協会の皆様には、様々な活動をする中で、この紙面を通じて多くの情報を発信していただき、明るく健康的で躍進するまちづくりに引き続きご支援いただきますようお願い申し上げます。

結びに、飯能市体育協会の益々のご発展と、関係各位のご健勝を衷心よりご祈念申し上げあいさつとします。



## 各地で開催される市民健康ウォーク紹介コーナー



### 南高麗ワンデーウォーク



南高麗体育協会では、毎年地域を歩く健康ウォーキングを開催。11月17日に第8回大会を開催する予定です。南高麗にはのどかな田園風景をはじめ、赤根ヶ峠などの里山や埼玉県指定天然記念物「滝の入タブの木」など自然が豊富で、緑豊かな素晴らしい地域内を歩くこの大会は大勢の人達に人気を呼んでいます。また、南高麗まちづくり推進委員会の協力によるトン汁のサービスがゴール地点で行われます。

### なぐりの里ウォーク・名栗ハイキング



名栗体育協会では、なぐりの里ウォークを2月と7月に2回開催。名栗ハイキングは年1回開催しています。名栗地区は、山に囲まれ清流もあることから、自然の中でウォーキングができることで、なぐりの里ウォークにはリピーターの方が多く参加していただいております。また、名栗ハイキングは、棒ノ峯に登るなど、毎年違ったコースでハイキングを開催していますので、是非、名栗地区の皆様をお待ちしています。

### 四季を感じる歩こう会(原市場)



原市場体育協会では、原市場街づくり推進委員会、原市場行政センターが主催する四季を感じる歩こう会『色づく原市場と土曜朝市を楽しむ会』が下記日程で開催しますのでご参加下さい。

◇期日 12月7日(土) 小雨 決行

◇集合 原市場小学校 (8時30分開会式)

◇出発 午前8時45分 12Km

◇締切 11月29日(金)

◇申込 飯能市体育協会 各地区行政センター

# コーディネーショントレーニング

駿河台大学 現代文化学部教授

日本コーディネーション協会 (JACOT) 准指導委員 狐塚 賢一郎

## コーディネーショントレーニングとは？

コーディネーショントレーニングは、からだの動きを調整（コーディネート）する能力（コーディネーション能力）を高める「脳-神経系」のトレーニングです。一般的に言えば「運動神経をよくする」ことを目的としたトレーニングです。

「コーディネーション能力」は生まれついてもったものと思われがちですが、そんなことはありません。いろいろなスポーツや運動経験をつんだり、様々な運動の中で刺激を得ることで、コーディネーション能力は向上します。また発達段階にあわせて運動経験をつみかさねていくにこしたことはありませんが、小中学生や高校生はもちろん、大人になってもコーディネーション能力は向上しますし、80歳を過ぎたおじいちゃん、おばあちゃんでも介護予防運動として行っているコーディネーショントレーニング（COT）を通し、反応がよくなったり、身のこなしがよくなります。

## コーディネーショントレーニングで豊かな循環

COTの特徴の一つは、その理論に沿って多種多様な動きを組み合わせながらプログラムを組み立てていくことにあります。そのため、普段の競技や特定のスポーツにないような動きがちりばめられていて、それ自体に動きの豊かさや創造性があります。ですので運動自体が楽しく、興味をもって取り組めるのです。

また指導の視点からは、一般的な運動指導では、ある特定の運動技能を反復練習で身につけることが中心になるので、どうしてもその技術ができたかできなかったかという「結果」にとらわれがちでした。COTは「脳-神経系」のトレーニングで刺激を身体に入れる、「やってみる」ことが大切なので、やろうとする「意欲」やその「過程」を大切にします。そのため、やろうとする「姿勢」をほめることができるので、自然と指導者の声かけがポジティブなものになり、指導を受ける子ども達のモチベーションもより高く、「やってみる」→「ほめられる」→「うれしいからまたやってみる」という好循環につながります。こういったことが達成感や満足感、ひいては自己肯定感の涵養につながります。



## 飯能市でのコーディネーショントレーニングの取り組み

飯能市では、「第4次飯能市総合振興計画後期基本計画」（平成23年度～27年度）に健康づくりの施策として「子どもの運動習慣形成、高齢者の介護予防等を推進するため、コーディネーショントレーニングの普及を図る」ことが盛り込まれ、飯能市体育協会を中心に普及活動がすすめられています。地方自治体の基本計画等に明文化された例としては飯能市は全国で10例目と、全国に先駆けた画期的な取り組みであるということが出来ます。

市内での認知度はまだまだ高くないのが現状ですが、現在、公立の保育所や幼稚園での巡回教室を行っており、市内の小学校でも学年行事、学校行事として実施していただくところが増えてきました。そういったところで先生方や保護者のみなさんのご理解を得ながら、COTが徐々に広がっているところです。また市内の高齢者施設では介護予防運動としてCOTを行っているところもあります。今後さらに、スポーツ少年団や学校体育の現場での普及をすすめたいと考えています。

## 日本でのコーディネーショントレーニングの広がり

現在、日本各地でCOTの有効性に着目しさまざまな運動現場への導入がすすんでいます。その大きな例の1つが東京都の取り組みです。

東京都教育委員会では「総合的な子供の基礎体力向上方策（第2次推進計画）」（平成25年度～27年度）の中で、体力向上に向けた具体的取組として「脳と体を調整するコーディネーショントレーニングの全校実施」を盛り込みました。東京都公立の幼稚園から高校の体育での全校（2,500校、対象90万人）導入に向け、25年度は都下に10校の実験校が選ばれ、その効果を検証することになっています。

## コーディネーショントレーニングで伝えたいこと

現在、私は大学で体育の教員をしていますが、小学校6年生の時の体育の成績は5段階評価の「2」でした。体育の評価はよくなかったのですが、体育もスポーツも小さい頃から大好きで、野球、卓球、柔道、ラグビー、テニス、水泳、スキー、いろいろなスポーツに携わり、今スポーツ・運動を教えることを仕事にしています。振り返って思うのは、まさに「好きこそものの上手なれ」。さまざまな競技を行ったことが、はからずも自分のコーディネーション能力を伸ばすのに役立ち、50歳近くになった今でもいろいろなスポーツを楽しむ基礎になっています。

今の子ども達にもCOTを通して、運動・スポーツ、からだを動かすことの楽しさや自分の可能性を感じてもらい、そこで得た達成感や自己肯定感を自らの人生を豊かにする基礎にしてもらえたらと思っています。



NPO法人飯能市体育協会は、コーディネーショントレーニングを幼児から高齢者まで体力に応じた幅広い活用・効果のあるトレーニングであると認識し、市民の皆様にも周知活動を行ってまいります。又、日本コーディネーション (JACOT) 協会准指導委員でもある狐塚賢一郎先生の指導のもと「学ぶ会」等の講習会を積極的に開催していく所存です。

市民の皆様で興味・関心のある方はNPO法人飯能市体育協会 (Tel 972-1300)までお気軽にお問い合わせ下さい。



# 飯能市体育協会賛助会員

(平成25年3月現在・敬称略順不同)

- |                  |             |                |
|------------------|-------------|----------------|
| 大平洋總業サービス(株)     | 青木葬祭(有)     | 加藤建設工業(株)      |
| 新電元工業(株)         | 飯能生コン工業(有)  | 梨木建設(株)        |
| (有) デイカフエントヨシ大黒屋 | 吉島会計事務所     | 清水屋酒店          |
| エーステック(株)        | 魚福商店        | 旭ダイヤモンド産業(株)   |
| (株) 金子組          | 奥むさし旅館      | (有) 内沼機械       |
| (株) ジャンボ         | (株) 柿沼商店    | (有) 零振電機工業所    |
| 田島教材(有)          | サンエス堂スポーツ店  | おかずハウスほりくち     |
| スポーツショップモスト      | 高麗川防災(有)    | 平沼(株)          |
| 西武ガス(株)          | 佐瀬病院        | 岡部税務会計事務所      |
| (株) ビッグフィールド暖らん  | 四里餅商事       | 宇野設備工業(株)      |
| 中央商事(株)          | 新鋭産業(株)     | (株) 東ア         |
| (有) コントロール研究所    | 清河園         | グイドービバレッジサービス株 |
| (株) 椿本チエイン       | 東京ゴルフ商会(株)  | 小嶋工業(株)        |
| 日豊鋳業(株)          | 松下製作所(株)    | セブン・イレブン飯能阿須店  |
| 細田建設(株)          | 飯能業         | (有) 関根商会       |
| 飯能自動車学校          | 飯能第一ホテル     | (株) 前島商店       |
| (有) 飯能清掃センター     | ビジネスホテルおがわ  | JAいるま野         |
| 飯能ニッサン自動車(有)     | (株) ピーアール   | (有) エティックツーリスト |
| (有) 飯能ハリカ        | 堀田屋クリーニング商会 | 利根川 享様         |
| (株) 文化新聞社        | 矢島建設(株)     | 進藤 良人様         |
| (株) マイムコーポレーション  | 矢島工務店(株)    |                |
| 飯能精密工業(株)        | 山下スポーツ(有)   |                |
| 武蔵工業(株)          | リボンハウス      |                |

**賛助会員募集中!**

## 市民体育館内のトレーニングルーム機器更新

### リカンベントバイク (エアロバイク)



駆動部分が前面にあり、体重が座った際にシートと背もたれに分散されるため腰や尻への負担が少なく、足の老化の原因となる大腿筋の強化と有酸素運動を通して肺系を強化し、ダイエットや持久力アップ・成人病予防の改善になるといわれています。

### トレッドミル



屋内でランニングやウォーキングを行うための器具で、各人のペースに合わせて有酸素運動ができ、痩身や持久力向上に役立ちます。

ホームページを  
ご覧下さい。

NPO法人飯能市体育協会のホームページは、加盟競技団体、地区体育協会やその他のスポーツに関する情報を発信してまいります。

URL <http://www.hanno-sports.jp/>

編集後記

躍動はんのうの編集大詰めは九月八日早朝二〇二〇年オリンピック開催が東京に決まりました。スポーツに係る一人としては大変喜ばしいことで、子ども達に大きな夢と希望を与えることになりました。今回の特集はコーデネーショントレーニングです。これは、基礎体力をつけるのに大変有意義な方法です。是非このトレーニングを取り入れ東京オリンピックを目指しましょう。