



下北教育事務所  
QRコード

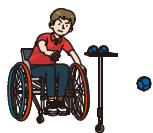
社会教育だより「かけ橋」はバックナンバーも含めて下北教育事務所のホームページでご覧になれます。

## スポーツ推進委員・スポーツ指導者むつ下北地区研修会

～6月26日(土) むつ市中央公民館～

下北管内のスポーツ指導者の資質向上を目的に、毎年開催している研修会です。今年度はパラスポーツの「ボッチャ」と「スポーツ傷害の予防」について、参加者は体を動かしながら楽しく学んでいました。

### ボッチャ



○講義・実技 I 「ボッチャ」

講師：青森県ボッチャ協会 会長 福沢和彦 氏

#### 【講師から】

- カーリングやパタンクに似た競技で、赤、青の2チームがに分かれ、ジャックボール(目標球)という白いボールに、それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競う競技。
- 老若男女、障がいの有無にかかわらず全ての人と一緒に競い合うことができるスポーツであり、各地域で普及を!

パラリンピックの競技にもなっています。今回の東京大会の日本代表は活躍が期待されます。是非応援してください!  
 →(杉村選手の金メダルをはじめ、本当に大活躍でしたね。)  
 ボッチャについて詳しく知りたい方は、「日本ボッチャ協会」のホームページを見てください。

投げ方の基本は、こう!



そーれっ!



審判に挑戦!



#### 【参加者の声】

- ・正式なルールを習うことができました。障害者スポーツの一つとせず、高齢者にも体験してほしいと感じました。
- ・気軽に楽しめるスポーツだと思いました。パラリンピックにおいて注視します。
- ・障害者スポーツですが、奥が深く、考えることも多く楽しかったです。

## コンディショニング講座

○講義・実技 II 「コンディショニング講座～ケガの予防方法について～」

講師：青森県スポーツ科学センター

スポーツ科学専門員 藤田恭介 氏



#### 【講師から】

○ケガの主な原因と予防法

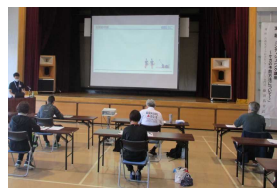
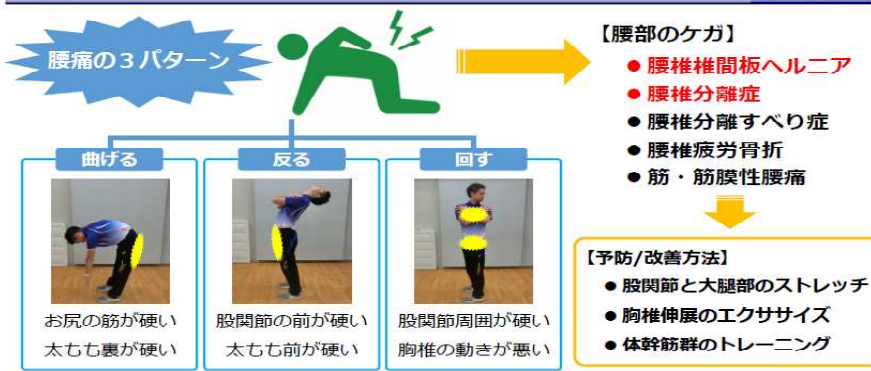
【原因】身体が硬い、姿勢が悪い、筋力不足、オーバートレーニング等

【予防・改善方法】

- ・柔軟性の向上(ウォームアップ・クールダウンの実施、継続的なストレッチ)
- ・動きの安定(関節の正しい動きの獲得、トレーニングによる筋力の向上)
- ・身体(関節)への負担の軽減(不良姿勢・不良動作の修正、運動強度・運動量の調節、睡眠・食事などのコンディションの調整)

【具体例】

### 腰痛症



スポーツ傷害とは?



ウォームアップを入念に!



逆手キャッチに挑戦!

#### 【参加者の声】

- ・子どもたちのケガ予防のためにわかりやすい説明をありがとうございました。しっかり伝えていこうと思います。
- ・自身のためにも子供たちのためにも、すごく勉強になりました。
- ・スポーツをする際や指導する際も、ケガの予防のために今回の研修で学んだストレッチを活用していきたいです。

## 地域の思いをつなぐ若者育成事業

### 『地域の思いを語り合う ワールドカフェ』

～7月3日(土)、31日(土) 下北文化会館～

両日とも、住民主体の地域づくりを推進し全国的に活躍する、岩手県のいちのせき市民活動センターの小野寺浩樹氏をファシリテーター(進行役)に迎え実施しました。



高校生等の若者と地域活動を行う大人が、テーマに沿って楽しみながらも真剣に下北地域の現状や未来、地域への思いについて語り合いました。今後、ワールドカフェでつながった若者と地域活動者による地域活動の企画・実践を行っていきます。

それぞれの回の主な意見を紹介します。

#### ★7月 3日 1回目 テーマ「ここが好きだよ、嫌いだよ、変だよ下北」

【ここが好き】 食べ物がおいしい。(自然の恵み)

【ここが嫌い】 若者が出て行ってしまふ。(セブンスイブがない)

【ここが変】 遊ぶところがなく恋愛に困る。(遊びは下北の外)

#### ★7月31日 2回目 テーマ「下北の好き、嫌い、変を変える」

【好きを変える】 ニーズに合わせたツアーをつくり、SNSやポスター、YouTube で発信する。

【嫌いを減らす】 出て行った若者を戻すために下北の長所を生かしたショッピングモールをつくる。

【変を変える】 遊ぶ場所ではなく集まれる場所、特に同年代で交流できる場所をつくる。

えよう! 下北の変を考



こは... 下北の好きなと

の様子 二回目的全体



るには! 下北の変を変え

#### 【参加者の声】

- ・下北地区の好き、嫌い、変を踏まえて、どのようにすればいいかということに改めてしっかり考えることができました。3時間楽しく活動することができました。(高校生)
- ・新しい出会いにとっても感動しています。今日のワクワクした思いを実現したい、させてあげたいです。今日限りではなく、次も必ずつながりたいです。(地域活動者)