

1・2 SUN つばた

げんき通信

平成 27 年度号

平成 28 年 3 月発行

津幡町教育委員会生涯教育課

(津幡町文化会館「シグナス」内)

TEL 288-2125

編集：スポーツ推進委員会

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



(第 24 回全国市町村交流レガッタ津幡大会の様子)

平成 27 年 9 月 26 日から 27 日にかけて、本町の石川県津幡漕艇競技場にて、第 24 回全国市町村交流レガッタ津幡大会が開催されました。全国の 26 市町村より 130 クルーの参加があり、約 1,000 人の選手や関係者が本町を訪れました。多くのボランティアスタッフや関係者のご尽力により素晴らしい大会となり、津幡町の魅力を全国に発信することが出来ました。

全国市町村交流レガッタ 津幡大会

総合優勝しました!!

全国市町村交流レガッタへは津幡町から 14 クルーが参加し、大会の最高峰の賞である、最高顧問杯（男女総合優勝）、会長杯（女子総合優勝）を獲得しました。

入賞チーム

成年男子	つばたレスキュー	(優勝)
	津幡 Rowing	(準優勝)
成年女子	南中オーグーズ	(第3位)
壮年男子	つばたファイヤー	(第5位)
壮年女子	TEAM TSUBASA 赤	(優勝)
	津幡選抜	(第3位)
熟年女子	スポーツ推進マダムス	(第6位)
議会議員シニア	津幡町議会義仲	(準優勝)



最高級の「おもてなし」

大会初日の夜には、津幡運動公園体育館にて開会式と歓迎レセプションが開催されました。

地元団体による壮大で迫力あるオーケストラや太鼓の演奏、コーラス隊の合唱があり、体育館が感動の拍手に包まれました。

また、俱利伽羅そばや金沢おでん、そしてその場で握ったお寿司も振る舞われ、全国のクルーは心もお腹も満たされていました。

本大会は随所で、津幡町全体の「おもてなし」を感じることができました。



今年は埼玉県戸田市で開催

今年は1964年東京オリンピックの会場となった埼玉県戸田漕艇場で全国市町村交流レガッタが開催されます。

難しいと思われがちですが、実はレガッタは誰でも簡単に始められる競技です。今からでも遅くありません。ぜひ皆さんもボートが盛んな津幡町でレガッタを始め、全国大会出場、優勝を目指してみませんか？

次は全国の中学生が河北潟へ集結！

大会は沢山の方々のサポートにより開催できました。その中には中学、高校のボート部の方も係員として活躍してくれました。今回の大会だけではなく、毎年開催されているボート教室などのお手伝いもしていただいています。

今年の夏には津幡町で第36回全日本中学選手権競漕大会が開催されます。全国から強豪校が集結し、熱い戦いが繰り広げられます。

津幡南中学校ボート部の皆さん、優勝目指して頑張ってください！

ジュニアチャレンジスポーツ教室

津幡町ではスポーツ推進委員が主管となり、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。5月の開講式以降、全10回行われる教室では、津幡町の競技協会や連盟をはじめとする多くの団体の方々や、個人で活躍しているの方々のご協力を頂きながら開催しています。

平成27年度は、イラスト教室からスタートし、なぎなた、空手道、レガッタ、トランポリン、サッカー、ソフトバレーボール、アスリート教室、バドミントン、ティーボールなど、専門の先生にご指導いただくことで更に一步踏み出した体験をすることができました。

平成28年度も、救命講習・消防署見学を皮切りに、タグラグビーや卓球、かるた、ニュースポーツなど、様々な楽しい企画を予定しています。

学校や学年を越えて、たくさんの仲間と出会い、友情を深めていく良い機会です。ぜひ皆さんも参加してみませんか？



なぎなた



トランポリン



バドミントン

津幡町からオリンピック選手誕生！！

2016年8月、待ちに待った4年に一度のオリンピックが、ブラジルのリオデジャネイロで開かれます。皆さんはどの競技のどの選手に注目をしていますか？

毎回白熱する試合で注目されている「レスリング競技」。今回そのレスリング競技に、津幡町出身の川井梨紗子選手が出場します。津幡町出身の選手は川井選手で3人目となり、また、女性としては初めての快挙となります。

レスリングは、1896年の第1回アテネ大会から実施されている、伝統的なオリンピックの競技です。「五輪の象徴」と呼ばれるほど、オリンピックにレスリングは欠かせないものとなっています。

一時はオリンピックの中核競技から外れ存続が危ぶまれましたが、2020年東京大会にも、無事実施されることが確定し、ますます日本人選手の活躍が期待されます。日本とブラジルの時差は約12時間。リアルタイムで観戦をするには少し難しいかも知れませんが、2016年の夏は、町民一丸となって一緒に川井選手を応援しましょう！



スロージョギングを始めませんか？

津幡町で毎年開催されている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。

平成 27 年度は、応急手当・救急法、コーチング講習、トレーニングの基本、栄養学、医学的知識の 5 回の講習があり、スポーツ指導者とタイトルにはありますが、健康的な生活を送るために誰にでも参考となる内容が多くありました。

今回はその中で学んだスロージョギングについて紹介したいと思います。スロージョギングは、昨年の皇后さまの 81 歳の誕生日に公開された映像で、天皇皇后両陛下が規則正しく腕を振ってジョギングする姿が紹介され話題にもなりました。

スロージョギングの方法

- ① 笑顔を保てるくらいにとにかくゆっくり
- ② 歩幅はうんと小さく 10 cm が目安
- ③ 足の指のつけ根で着地
- ④ 背筋を伸ばし肘を軽く曲げる

おすすめのポイント

① 高齢者に最適

・足腰に不安があったり、体力に自信がなくても普通に歩くことができれば取り組みます。

・疲れにくく継続して走れるため体力がつかます。

・ジョギングは判断力や記憶にかかわる脳の前頭前野の働きが活発になるため、物忘れを防ぐ効果があります。

・運動の習慣は介護予防につながり、健康寿命の延伸に効果的です。

② ダイエットに効果的

・スロージョギングで使う筋肉は「遅筋」を使うので脂肪が燃焼しやすいです。

・消費カロリーはウォーキングに比べて、約 1.6~2 倍の効果があります。



スポーツ推進委員アルバム いろんなところで活動しています！！