

スポ推だより

第1号（令和7年10月）

発行：豊田市スポーツ推進委員協議会

令和7年度豊田市スポーツ推進委員協議会総会



4月20日（日）

産業文化センター小ホールにて太田市長より
委嘱状を交付され21名のフレッシュな
スポーツ推進委員を迎えました。

《地域スポーツ推進部会》

多様な市民がスポーツに親しむため、地域での体力測定の実施や地域でニーズのある種目等の機会提供に努める。

部会長 小松幸史

《COT推進部会》

幅広い世代へCOTやコグニサイズを展開し市民の運動能力向上及び認知症予防に寄与する。スポーツ推進委員の指導能力の向上を図り、地域主体で継続実施できるように努める。

部会長 助川久恵

《研修部会》

スポーツ推進委員にカローリング、他の種目の研修会等の実施による指導者育成。カローリングの指導者・審判育成に努める。

部会長 樋口克夫

《広報部会》

スポーツ推進委員相互の活動情報の共有方法を図るとともに、広報誌の定期的な発行を通じ、市民への情報発信に努める。

部会長 前田正美

各コミュニティ活動紹介



6月1日（日）亀の子マレットゴルフ場において猿投地区春季球技大会としてマレットゴルフを実施しました。参加者はさわやかな日差しの中、距離のあるロングホールや難しいホールなど、様々なホールを克服しながら一打に集中してベストスコアを目指していました。

（猿投地区：後藤 貴生）



6月22日（日）若林交流館多目的ホールにてコグニサイズ体験会を実施。認知症予防を目的とした運動と認知課題として頭の体操を組み合わせた新しい運動法です。言葉では理解しても身体や指などがうまく動かさません。何度か繰り返すことでできるようになるそうです。参加者は子どもたちにも遊び感覚でできますねと大変好評でした。

（若林地区：石原 一郎）

カローリング紹介

カローリング

カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ<カーリング>からヒントを得て平成5年6月に日本で誕生したインドアスポーツです。子供から高齢者まで年齢・性別・体力に関係なく気軽に競技でき、体育館、公民館、オフィスなどの身近な施設のフロア（床面）を利用するため天候に左右されないスポーツです。

〈カローリングはどんな競技？〉

●コートサイズ

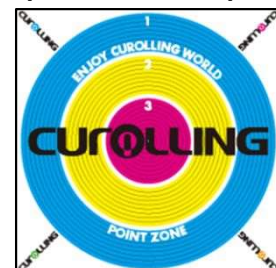


●必要な道具

◆ジェットローラー
(2kg/個)



◆ポイントゾーン
(94cm正方形)



〈ルール概要〉

カローリングのルールは、3人対3人で各チーム交互に「ジェットローラー」をスローラインからポイントゾーンに滑らせ、ポイントゾーンの中心に最も近いチームが勝ち、より近いジェットローラーの数だけ得点が入るカーリングに類似したスポーツです。

(詳細は公式HP【<http://www.curolling.com>】をご確認ください)



〈投球フォーム〉



床面に両ひざ又は片ひざをつき、ハンドル上部に手のひらを軽く当て2、3回前後に軽く滑らせ目標に向けて押し出すように投球します。立ったり、走りながらの投球及び中腰姿勢の投球はすべてアウトとなります。

◆道具の貸し出しについては、各地区のスポーツ推進委員又は豊田市スポーツ振興課にお問合せください

〈スポ推活動紹介〉 スポーツ推進委員カローリング研修会

令和7年10月12日 場所：サン・アビリティーズ豊田

〈大会情報〉 第7回愛知県身体障害者福祉団体連合会カローリング交流大会

令和7年11月2日 場所：サン・アビリティーズ豊田

豊田市スポーツ推進委員が審判参加

ストレッチ紹介

<一般的なストレッチの種類>

<こんなときにストレッチをしよう>

1.静的(スタティック)ストレッチ

反動をつけず、ゆっくりと静かに伸ばす。
柔軟性の持続効果は長い。
「**クールダウン**」に適している。

2.動的(ダイナミック・バリスティック)ストレッチ

動きの中で行うストレッチ
ダイナミックストレッチは相対性神経支配を利用した方法で、バリスティックストレッチは弾みをつけリズムカルに行う。
「**ウォーミングアップ**」に適している。

◆**運動前**⇒筋温・体温を上昇させ精神を適度に興奮させる「**動的ストレッチ**」

◆**運動後**⇒使った筋肉を落ち着かせる「**静的ストレッチ**」

◆**疲れがたまった時**⇒筋肉を脱力させることで疲れが回復し、全身をまんべんなくほぐして血流循環を促進させる「**静的ストレッチ**」

◆**ぐっすり眠りたい時**
⇒疲れていても気持ちが高ぶっていると寝付けないもの。心身のリラクゼーション効果(副交感神経が向上)がある「**静的ストレッチ**」

◆**こりがつらい時**⇒肩こり、首のこり、腕の張りを感じたら「**静的ストレッチ**」で特定の部位をほぐし、「**動的ストレッチ**」で広範囲を動かし血流改善を図る

<競技種目別推奨ストレッチ>

◎入念に行うべき ○行うべき △可能であれば行う

競技名 \ 筋肉名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	広背筋下部・腹直筋	僧帽筋	頭板状筋	広背筋	大胸筋	上腕三頭筋	三角筋中後部	内外腹斜筋	内転筋	下腿三頭筋	ハムストリングス	腓骨筋	腸腰筋	大腿四頭筋	上腕二頭筋	腹直筋	前腕屈筋群	前腕伸筋群	棘下筋	深呼吸
ウォーキング	△	△	△	△	△		○	○	○	○	△	○	○	○		○				◎
バレーボール	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
テニス	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
卓球	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ドッジボール	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
フットサル	△	△	△	△	△	△	△	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎
マレットゴルフ	△	△	△	△	△	△	△	◎	◎	△	◎	◎	△	◎	△	◎	◎	◎	◎	◎
部位	脇腹・おなか	首周辺	首周辺	背中	胸	上腕の裏側	肩周辺	脇腹	股の内側	下腿の後側	大腿の後側	膝下の外側	股の付根	大腿の前側	力こぶの部分	おなか	肘より先の内側	肘より先の外側	肩甲骨の奥	

<身体の主な筋肉>



<ストレッチ講座(座学と実技)を開催>

地域スポーツ推進部会とCOT推進部会合同

【講師】

スポーツ推進委員：清水賢明さん(石野地区)



次号は具体的なストレッチの方法を紹介します

各コミュニティ活動紹介



6月22日(日)に柳川瀬体育館にてコミュニティ会議主催、「軽スポーツ体験会」(モルック・ポッチャ・カローリング)を行いました。参加された子どもさんは、モルック・ポッチャの経験はあるようでしたがカローリングについては皆さん初めてでしたが楽しく体験していました。
(上郷地区：栗田 清広)



6月22日(日)美里交流館にて健康スポーツ講座を開催しました。地域の高齢者を中心に32名がモルックとキンボールを体験。モルックは今日初めて会った人とチームを組んでも楽しめる競技で今後も続けたい、試合時間を長くしてほしいと大好評でした。
(美里地区：堤 聖子)



6月29日(日)拳母小学校体育館にて自治区チーム対抗ポッチャ大会を開催しました。子どもから高齢者まで参加者は18チーム総勢92名が参加しました。6コートに分かれ総当たりでのチーム戦を行い、冷房が完備された小学校の体育館で大盛り上がり、昨年以上に熱気あふれる大会となりました。
(崇化館地区：大森 丈人)



7月12日(土)竜神 New スポーツフェスタを交流館にて開催しました。
ディスゲッター・グラウンドゴルフ・モルック等色々なニュースポーツを未就学児から高齢の方まで過去最多142名の参加者の皆様に楽しんでいただきました。
(竜神地区：勝田 雅樹)

スポーツ推進委員協議会ホームページについて
豊田市ホームページ内の
『豊田市スポーツ推進委員協議会からのお知らせ』をご覧ください。
「スポ推だより」のバックナンバーやお薦めのニュースポーツなどが
ご覧いただけます。

【豊田市スポーツ推進委員協議会】で検索

