

笠松体協

『第13回岐阜県スポーツグランプリ』に表彰されました。



加藤 峰子さん(83歳・美笠通)

平成5年にニュースポーツとして笠松町にグラウンド・ゴルフ協会ができたことをきっかけに、競技性を重んじるのではなく難しいルールもなく個人プレーで誰でもできるのが魅力でグラウンド・ゴルフをはじめました。

公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会主催の平成26年度「第27回全国グラウンド・ゴルフ交換大会大阪大会」(大会規模1,850名)に推薦され出場、文部科学大臣杯には届きませんでしたが、グループ優勝することができました。

今後の目標ですが、現役選手の内に1ゲームで3回ホールインワンするダイヤモンド賞を取るのが夢です。頑張ります!!

☆岐阜県では、生きがいを持って楽しくスポーツ活動を実践されている高齢者の方を対象に一層の生涯スポーツの推進を図るため「岐阜県スポーツグランプリ」を授与し、その功労をたたえています。



テニス協会: 鮎田進式さん



バドミントン協会: 加藤順子さん

第3回 あなたに感謝

今回は、テニス協会の鮎田進式さん(各務原市川島緑町)とバドミントン協会の加藤順子さん(柳原町)を紹介します。

鮎田進式さんは、昭和61年に北及の木曽川河川敷の緑地公園内に開設したテニスコートを活動拠点として、テニス同好クラブ、ミンクステニスクラブを設立し、翌年の昭和62年にはテニスコートで活動を開始した他のクラブと連携して、笠松町テニス協会の設立に尽力されました。以来33年の長きに亘り、テニス協会の発展に多大の貢献をされております。

今年80歳を迎ましたが、幼児から高齢者まで全員が楽しくプレーできることに生きがいを感じており、今後も体調に気を配りながら一年でも長くこの活動を続けたいとのことです。

次に、加藤順子さんは、バドミントン選手として中学で全国大会に出場、また高校時代ではインターハイベスト8と実績がありその経験を生かして松枝小学校で5年間、バドミントンスポーツ少年団のコーチとして子供たちの育成、指導をされました。

その後、笠松町バドミントン協会の発展のため役員となり、協会の運営に事務局として30年間に亘り尽力していただいている。

今年は、コロナによって大会・指導講習会が開催できませんでしたが、これから多くの方が大会・講習会に参加していただけるよう「頑張りたい」とのことです。

このように、長年に亘り登録会員が満足して活動できるよう、練習や大会の環境整備の下支えをされていることに、笠松町体育協会としても大いに敬意と感謝を申し上げます。

笠松町スポーツ少年団員募集!

笠松町スポーツ少年団はいつでも新しい仲間を募集しています!
各団とも、専門の競技だけでなく、さまざまな活動を通して、人間形成を行っています。

いつでも
見学・体験 大歓迎!

■問合せ先: 笠松町体育協会事務局(笠松中央公民館内) TEL: 058-388-3231



コロナ禍でも自宅でできる簡単エクササイズ

健康の維持・増進のため、スクワットの正しいフォームを身に付けましょう

「新しい生活様式」として中長期的に感染症対策と向き合う中で、身体的・精神的な健康を維持するためには、運動やスポーツが不可欠です。運動の中でも、年齢問わず手軽に自宅でも取り組めるエクササイズとして、スクワットが注目されています。

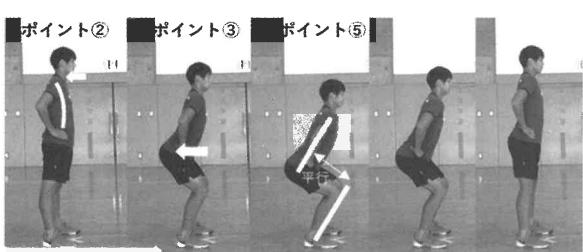
スクワットによって得られる効果は足腰の筋力向上、心肺機能の強化、姿勢改善、脳の活性化(認知症予防)、基礎代謝の向上(ダイエット効果)、転倒の予防など様々です。しかし、正しいフォームで実施しないことには効果が期待できないだけでなく、逆に腰や膝を痛めるなどの怪我にも繋がります。ここでは、スクワットの正しいフォームの評価方法について紹介します。鏡を使って自分で評価するのもいいですが、友人や家族と評議し合うことでより正確なフォームが身に付きます。

正しいフォームでのスクワット

正面



横



代表的な不良姿勢



ポイント①

脚は肩幅程度に開き、つま先をやや外側に向いている。

ポイント②

背筋を伸ばし、あごは少し引いている。

ポイント③

②の姿勢のまま、お尻を突き出すように股関節から動き始めている。

ポイント④

つま先と膝が同じ向きになっている。

ポイント⑤

すねと上半身が平行になっている。

▼動画でCheck!



ポイントを押さえ、自身の体力に応じた強度を選択して行いましょう。



膝を深く曲げたスクワット
(地面と太ももが平行)

Q&A

Q1. 腕はどのようにしたらいいですか？

A1. ポイント③を意識付けるため、はじめは股関節に手を付け、手で股関節を押し込むようにしましょう。慣れてきたら、胸の前でクロス、後頭部で手を組むなど変化させといいです。

Q2. スピードはどのくらいおこなったらいいですか？

A2. 目的にもよりますが、怪我の防止や健康増進が目的であれば、ゆっくりのスピードで丁寧にフォームを確認することをお勧めします。

Q3. 回数はどのくらいおこなったらいいですか？

A3. はじめは10回など少ない回数から始め、無理のない範囲で増やしていきましょう。

～講師紹介～

長谷川 晃一 先生

岐阜聖徳学園大学教育学部 専任講師
専門分野：器械体操、体つくり運動、スポーツ運動学

・体操競技で全国大会にも出場経験のある長谷川先生にご協力いただきました。