



ねやスポ

第12号

第62回

編集発行：寝屋川市スポーツ推進委員広報部会
寝屋川市文化スポーツ室 ☎072-813-0074

市民ウォーキングのお知らせ

令和2年3月20日（金・祝）9：00スタート

参加費 無料 **集合場所** 寝屋川市役所前（8：30～当日受付）

～スポーツ推進委員と野崎観音へGO!～

（大東市）



《コースの概要》

歩行距離：約8.5km ゴール到着予定11：45頃

寝屋川市役所

スタート

打上治水緑地内



豊野浄水場南

高宮廃寺跡

およそ
3km

蔵王池

JR 忍ヶ丘駅



四條畷市
市民総合センター



四條畷市
歴史民俗資料館

およそ
6km

野崎まいり公園



野崎観音

ゴール

高宮廃寺跡（たかみやはいじあと）

高宮廃寺は白鳳時代(7世紀後半)に創建され、奈良時代にかけて営まれたあと廃絶し、中世に一時期再建されたと考えられます。※寝屋川市 HP 引用



野崎観音（慈眼寺：じげんじ）

野崎観音は、福聚山慈眼寺といい禅宗のお寺です。今から1300年ほど前、天平勝宝年間(749～757年)に大仏開眼のため来朝した婆羅門僧正が「野崎の地は釈迦が初めて仏法を説いた鹿野苑(ハラナ)によく似ている」と行基様に申されました。感動された行基様は、観音様のお姿(十一面観音)を彫みこの地に安置されましたのがこのお寺のはじまりです。※慈眼寺 HP 引用



※最寄り駅は、JR野崎駅になります

スタティク・ストレッチ

～いつでもすぐに実践できる静的ストレッチ～

スタティックストレッチ（静的ストレッチ）は運動後や就寝前が good です



ふともも後面



ふともも内側&体側



ふともも前面



股関節

【効果】

柔軟性の改善・疲労感の軽減・疼痛緩和・血管の硬さの改善・筋委縮の軽減

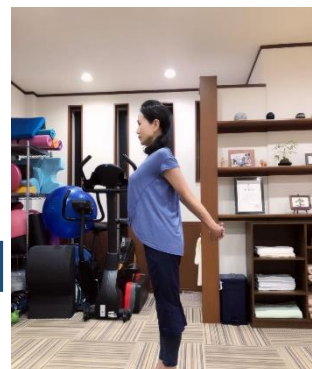
【ワンポイントアドバイス】

反動をつけない・呼吸をとめない・無理をせず伸ばす
・リラックスして行う・伸びている筋肉を意識

※左右同様にストレッチを行きましょう



背中



胸(胸をそらさずに)

編集者：ゆみむー

メンタル

Episode 3 編集者：すが

スポーツ競技の中で最高のパフォーマンスを発揮するために心技体のバランスが重要です。練習の中で意思・意欲・決断力などの精神力を強化したり瞑想やイメージトレーニングで精神統一をはかることで自信や、やる気を高める事をメンタルマネージメントと言います。色々なトレーニング方法があるので試してみましょう。

サイキングアップ：「精神的緊張や興奮水準を高める」

「からだの部位を軽く叩く」、「大きな声を出す」、「速く短い呼吸をする」、「アップテンポな音楽を聴く」などの方法等があります。

チームスポーツであれば、みんなで輪になり大きな声を出して、ハイタッチをして気持ちを盛り上げてから試合会場に向かうことなども有効です。

リフレーミング：「ものの見方を変え気分や感情を変える」

リフレーミングをおこなうことで、前向きになったりモチベーションを上げたりすることができます。たとえば、大勢の人の前で話す場面を目の前にして緊張しているとします。このとき「わたしのためにこんなに大勢の人が集まってくれた。その人たちを目の前にして話そうとしているので気分が高揚して武者ぶるいをしている」とも考えられます。このように気持ちと行動力が変わります。

引用：<http://www3.fctv.ne.jp/~judo/gakujiyutu/jyouhou/mental/mental.html>

令和元年度 スポーツ推進委員活動報告

市民スポーツの振興のため、本年度は32名で活動いたしました。
 主な活動を下記のとおりご報告させていただきます。

令和元年

- 6月…北河内地区スポーツ推進連絡協議会 参加
- 7月…寝屋川まつり、ねやがわプールの協力
- 9月…市民ウォーキング 秋季（台風の為中止）
大阪府スポーツ推進委員研修会 参加
- 10月…エンジュエフェスタ in ねやがわ（大雨の為中止）
笑顔いきいき健康まつり 協力
- 11月…東北コミセンカローリング大会 協力
- 12月…スポーツ指導者研修会 参加
大阪府スポーツ推進委員初任者研修 参加



令和2年

- 2月…寝屋川ハーフマラソン 協力
北河内地区駅伝大会 協力
寝屋川チャンピオンCUP 協力
- 3月…春の市民ウォーキング（開催予定）



編集者：YURI

☆ ニュースポーツ紹介 ☆

毎年行われている大阪府市町村のスポーツ推進委員研修会が令和元年9月14日(土)に東和薬品 RACT AB ドームで行われました。研修で私たちが体験したニュースポーツをご紹介します！！

～スリータッチビーチボール～



1 チーム3人の競技者全員がボールに触れることを義務付けられていることが、最大の特徴の、バレーボールのような競技です。

～アウェースロー～

玉入れと鬼ごっこを組み合わせた競技のイメージ。
 攻撃と守備を各6人で行い、
 制限時間1分以内に多くの玉を入れたチームの勝ちです。



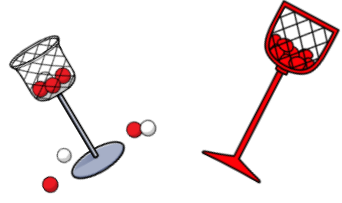
～ラダーゲッター～

ロープでつながれた2個のゴムボールを
 ラダーゴールに向けてひっかけるように投げ、
 ちょうど21点で先取したプレイヤーが勝ち。



～シッティングアジャタ～

選手は床に座って競技を行います。
 おしりが床から離れないように移動し、
 玉入れのように行います。



～功労者表彰報告～

研修会では府内48名の功労者表彰がありました。
 寝屋川市では副会長の金谷 満氏が表彰されました。
 スポーツの普及振興を長年にわたり行ってきた
 功績として表彰されたました！！



編集者：あおび

事業報告

第2回東北コミセンカローリング大会

開催日：令和元年11月17日（日）
開催時間：12：00～15：30
開催場所：東北コミュニティセンター

東北コミュニティセンターにて第2回目となるカローリング大会運営の協力しました！！言葉をかけあいながら参加者みんなと和気あいあいとプレイをしていました。



優勝
はちかつき チーム



事業報告

南コミセンカローリング大会

開催日：令和2年1月25日（土）
開催時間：10：00～15：00
開催場所：南コミュニティセンター

南コミュニティセンターにてカローリング大会を開催しました！！経験者が多く、レベルの高い試合になっていました！



優勝
ひまわり チーム



事業告知

第2回寝屋川市カローリング大会

☆開催日時☆

令和2年3月28日（土）

13：00～17：00

☆開催場所☆

寝屋川市立市民体育館 2F

参加費：一人500円 個人参加OK

持ち物：上履き・飲み物・タオル

ルール：メジャールール、3人1組、6イニング制、42チーム募集
先着順になっていますので応募はお早くお願いします。

※動きやすい服装でお越しください。

お申し込みは、寝屋川市文化スポーツ室（072-813-0074）までご連絡ください。3月13日17時30分までにお申し込み下さい。

私たちスポーツ推進委員は当日スタッフをしています！！
よろしくお願いします。