

# ゆい UE～結～なが



NO. 1 H27. 6  
長崎県広域スポーツセンター  
095-895-2784  
担当:堀内

## ★トピック一覧★

- ◎チャレンジデー2015開催！
- ◎新設クラブの紹介
- ◎運動指導者初任者のためのお悩み相談
- ◎スポーツリーダーバンクについて



## 『チャレンジデー2015』開催！

5月27日(水)に行われた住民参加型スポーツイベント「チャレンジデー2015」に、今年も大村市が参加しました。午前0時～午後9時の間に運動し、参加登録した人をカウントするルール。人口約9万4400人に対し約6万2000人が登録。8回目の参加で、惜しくも敗れたが、昨年度よりは参加者も増え盛り上がっていました。

結果(大村市)  
・人口 93,382人  
・参加者 61,931人  
・参加率 65.6%  
・メダル 金



おむらんちゃんと  
カレー体操



空港で、  
がんばらんば体操

V・ファーレン長崎  
サッカー教室

すずた総合  
スポーツクラブ



お知らせ

3月に2つのクラブが設立しました！！詳しくは、県のホームページをご覧ください。みなさんよろしくお願ひします。

### ★総合型クラブたびスポ★

会長：口石 源太郎

住所：平戸市田平町里免93-1

設立年月日：H27. 3. 6

内容：まずは少年スポーツクラブを中心とした活動の充実を図り、子ども達の健全な育成につなげたいと考えています。



### ★スポコミいさはや★

代表：山口 哲治

住所：諫早市日の出町6-14

設立年月日：H27. 3. 22

内容：子どものスポーツ教室を中心に活動を行っています。スポーツを通じて「仲間づくり」「人づくり」ができるスポーツクラブを目指しています。



## 運動指導者初任者のためのお悩み相談①（健康・体力づくり事業財団 健康づくり6より）

Q. 高齢者の方も参加する現場で、参加者の体調があまりよくないように見えた場合でも、本人が「大丈夫」と言ったときはそのまま運動のプログラムに参加させてよいのでしょうか？

A. 【言葉の奥の感情を読み取る】 回答者：健康運動指導士 石井 千恵氏

高齢者の場合、自分の体調不良を把握できていても、「せっかく来たのだから、体調が悪くても参加しよう」といった、もったいないという感情や、「ふがいない状態で参加することは指導者に申し訳ない」という恥の感情等がないまぜになり、結果「大丈夫」というひと言で済ませてしまうことがあります。このようなケースを減らすためには、日ごろから参加者とコミュニケーションを深める努力を怠らないことが重要です。たとえば挨拶も、大切な情報源の1つ。いつも元気にあいさつしてくださる方が、目をそらして小さな声であいさつをし、体調を確認すると消え入りそうな声で「大丈夫です。」と答えたら、言葉とは違う可能性があります。血圧・心拍や数日間の活動状況など確認して、参加することが可能と判断できれば参加してもらっていいでしょう。指導者は、指導中参加者の命を預かっています。「大丈夫です」と、よくも悪くもとらえられることを言われた場合に、指導者のほうが後ろめたさを感じてしまうことがないようにプロ意識を高め、毅然とした態度で、愛情をもって「NO」と言えるように参加者と関わっていきましょう。

### がんばらんば体操の活用について！！（お願い）

県民体操「がんばらんば体操」は、県民の健康・体力づくりと昨年度開催された長崎がんばらんば国体及び長崎がんばらんば大会の機運醸成を目的として平成19年度に創作しました。がんばらんば国体・がんばらんば大会終了後も県民の健康・体力づくりのための「県民体操」として定着させる意味から、今年度以降も引き続き普及・啓発に力を入れたいと考えています。そこで、クラブの活動の中の準備体操などで取り入れていただきたいと思ひます。体操のDVDは貸し出ししていますので、ご連絡ください。よろしくお願ひします。



# スポーツリーダーバンクのご案内

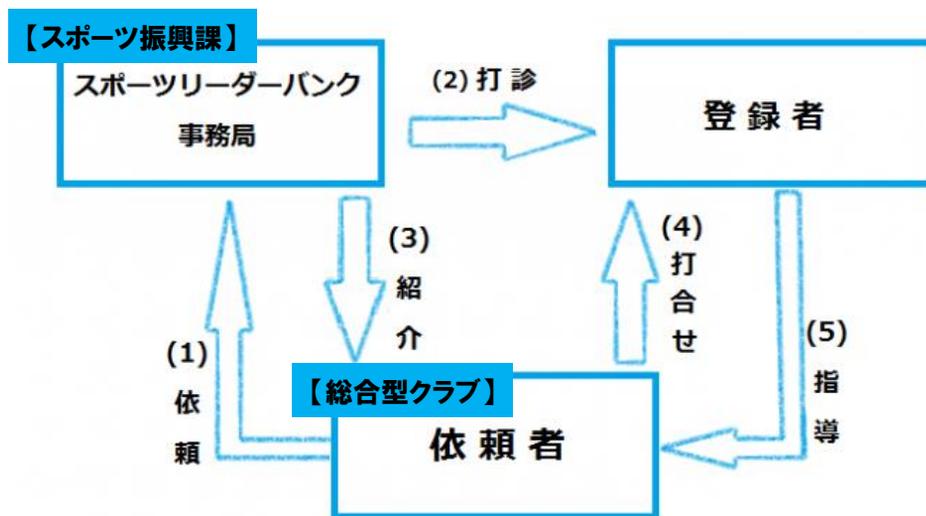
「〇〇〇教室を行いたいけど、指導者がいない・・・」

「子どもたちにスポーツを教えてくれる指導者がいたら・・・」

そんなお困りのクラブの方々のために、長崎県では競技スポーツ、レクリエーションスポーツ、スポーツドクターを紹介するスポーツリーダーバンクを設けております。長崎県内のリーダーバンク登録者は、スポーツ振興課のホームページにてPDFファイルで閲覧することができます。

個人情報の関係により、氏名等の情報を掲載していませんので、スポーツ指導者、助言者の派遣をご希望の方は、【スポーツ振興課】までご連絡ください。

## <リーダーバンク活用方法>



梅雨から夏場にかけて食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。ご家庭でできる予防策としては、  
 ①生で食べる野菜などの調理は先に行い、そのあとで肉類を調理する。  
 ②調理後から食べるまでに時間がある場合は、冷蔵・冷凍保存する。  
 ③まな板、包丁などの調理器具やふきんは、熱湯などでこまめに消毒する。  
 このように、私たちの目には見えない細菌に対する、細かな注意が必要です。  
 毎日を健康に楽しむためにも、食事には気をつけましょう！！

広域スポーツセンターに新たに職員が加わりました。  
 《氏名》森 祐子  
 《役職》係長  
 《趣味》釣り(対象は魚です)  
 《一言》前任の三宅さんに負けないパワーで頑張ります！



## ♪ イベント案内 ♪

日時	内容	場所
6月28日(日)18:00～	V・ファーレン試合(VS アビスパ福岡)	県立総合運動公園
7月4日(土)18:00～	V・ファーレン試合(VS 大宮アルディージャ)	県立総合運動公園
7月12日(日)18:00～	V・ファーレン試合(VS 京都サンガF. C.)	県立総合運動公園
7月22日(水)19:00～	V・ファーレン試合(VS ザスパクサツ群馬)	県立総合運動公園