

# 「平成29年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が開催されました

子どもから高齢者まで、誰もが興味・関心に応じて、また生涯を通じてスポーツに関していくための情報を提供・共有することを目的とした「平成 29 年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が、平成 30 年 2 月 17 日（土）、土庄町総合会館で開催されました。

県内の総合型地域スポーツクラブ関係者をはじめ、スポーツ推進委員やスポーツ少年団指導者など、約 130 名が集まり、熱心に講師の話に耳を傾けました。

## ○開会行事



県教育委員会事務局 渡邊勇人 理事

県教育委員会事務局渡邊理事より、「現在、平昌オリンピックが開催されており、日本中が熱気と感動に包まれている。2020 年東京オリンピック・パラリンピック開催まで 900 日を切り、日本のスポーツ界は今後ますます盛り上がっていくのではないかと期待している。一昨年 3 月には、国において『第 2 期スポーツ基本計画』が策定され、その中では、全ての人がスポーツの持つ魅力や喜びを享受できる『一億総スポーツ社会』の実現を目指すことが書かれている」との挨拶で、フォーラムが開会されました。

## ○基調講演(60 分)

演題:「アフター2020～“みる”感動から“する”感動へ!～」

講師:東 直也 氏(一般財団法人関西ワールドマスターズゲームズ 2021 組織委員会 企画調整部長)

2021 年 5 月にアジアで初開催となる「ワールドマスターズゲームズ 2021 関西」のご紹介をいただきました。

ワールドマスターズゲームズは、30 歳以上のスポーツ愛好者であれば誰でも参加できる、世界最大の生涯スポーツの国際競技大会。関西広域連合圏域の 2 府 6 県 4 政令都市で、17 日間にわたり、32 競技 55 種目が行われます。

東氏は、「ワールドマスターズゲームズは、参加者が自ら目標を決めて出場する受益者負担の大会。2021 年関西大会の開催が、地域のスポーツの盛り上がりにも繋がればと思う」と、国内のスポーツ推進に向けての機運を高めました。

また、組織委員会からは大会マスコット「スフラ」も応援に駆けつけ、基調講演後の啓発ブースでは、多数の参加者と交流していました。



「ワールドマスターズゲームズ 2021 関西」公式ホームページ

URL:<http://www.wmg2021.jp/index.html>

## ○分科会(100分)

基調講演の後、4つのテーマに分かれ、分科会を行いました。参加者は、それぞれ興味のあるテーマに参加し、実技やグループワークなど、楽しみながら知識を深めました。

### 分科会①

#### 「怪我を防ごう！

#### 基礎から学ぶウォーミングアップ&クールダウン」

講師：立石泰崇 氏

(Act+ Personal Training Gym & Conditioning)



パワーポイントを使用して、ウォーミングアップ、クールダウンの役割や重要性を説明した後、実際にストレッチや体幹トレーニングを行いました。

「時季や会場の設備などを考慮して、競技に特化したウォームアップを行うべき。クールダウンも、怪我や疲労の除去のため、しっかりと時間をとるのが理想」と、豊富な経験を交え、お話いただきました。

### 分科会②

#### 「子どもと遊ぼう！

#### 幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」

講師：澤 宜英 氏

(託児所「こどものいえ とむそうや」)



簡単なレクリエーションで体と心をほぐしながら、新聞紙などどこにでもある道具を使って、子どもも大人も楽しめる遊びを多数紹介いただきました。

「大人と子どもでは、学習の仕方が異なる。『子どもは小さな大人ではない』ということを忘れずに、指導にあたってほしい」と、幼児体育指導の心構えも教えていただきました。

### 分科会③

#### 「食と向き合う！

#### 食べるシセイを整えるスポーツ栄養学」

講師：南部真也 氏 (QOL+代表)



食を学ぶための土台づくり、食べるシセイ、具体的な食べ方の3つについて、事例紹介や簡単なワークを交えながらお話いただきました。

「いただきます」「ごちそうさま」を言わない人が増えている。五感を使って食を楽しみ、また食に感謝してほしい。」と、食に向き合うシセイの大切さについて、笑顔でお話いただきました。

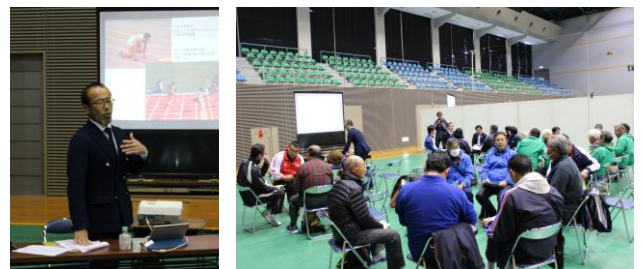
### 分科会④

#### 「必見！3名のメンバーを

#### 800名のスポーツコミュニティに育む方法」

講師：太田敬介 氏

(総合型地域スポーツクラブ「NPO 法人 SCC」理事長)



実業団陸上部所属のスプリンター時代から、NPO 法人 SCC を設立、生計を立てられるようになるまでの自身の体験談をはじめ、組織運営のポイントや事業紹介まで、多岐にわたってお話いただきました。

「スポーツを通して何を提供しているか」をテーマにグループワークも行われ、参加者が個々の活動を振り返るきっかけになりました。