

# スポーツ推進委員だより 2025

企画・広報部 23号 発行

## 「人もまちも元気！ みんなでスポーツ ひがしうら」

今月号では、1月31日(金)、2月1日(土)にて開催された、第72回東海四県スポーツ推進委員研究大会に参加した模様をお届けします。

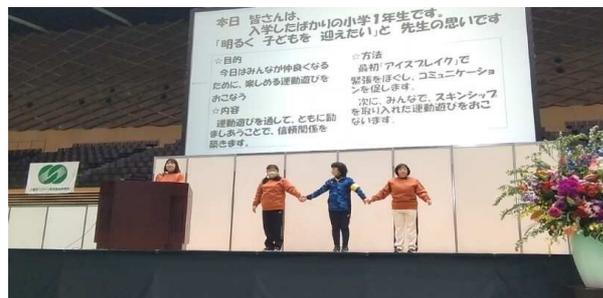
### ●第72回 東海四県スポーツ推進委員研究大会 (2025/1/31～2/1)

この研究大会は、東海四県(愛知・岐阜・三重・静岡)のスポーツ推進委員が一堂に会し、スポーツ・からだづくりなどに関する講演会への参加で自己研鑽を図るとともに、各地区のスポーツ推進委員と交流を行い、今後の活動への礎となる位置づけの研究大会です。

初日(1/31)の講演会では、みんなで筋肉体操でおなじみの谷本道哉さんによる「人生110年時代を目指す手軽に出来る体づくり」を拝聴しました。日常生活を快適に過ごすための「筋トレ」に関するお話を、実技も含めて楽しく、理論的に学ぶことが出来ました。結論:「すぐに、いますぐ」と「継続は力なり」



2日目の分科会では、アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)に関する講義・研究発表を拝聴し、実際にACPを体験しました。アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)とは「子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かす」ことを基本方針に置いています。ゴールとしては、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムですが、ゲーム感覚で体を動かし、成功体験での自己肯定感の向上を図るとともに、失敗体験を通じ、他者との連帯感を育てていくことが注目ポイントと感じました。



今回の研究大会では、筋力トレーニングの有用性とACPに関する取り組みを学ぶことが出来ました。また、それ以上に知多五市五町(大府、半田、知多、常滑、東海、東浦、阿久比、武豊、美浜、南知多)のスポーツ推進委員の方々と交流が図れたことが大変有意義な研究大会でした。他市町での取り組みなどを意見交換する事で、見聞広めることが出来たためです。

今後も、町民の皆様へスポーツや体づくりに関する情報発信やイベント企画など、取り組んでいきたいと思っております。2025年度もどうぞ、よろしくお願いいたします。

東浦町スポーツ推進委員一同