



背中を反らせるポーズ

『背中の中の筋肉を整える』

Yoga Lithia
 〒537-0023
 大阪市東成区玉津1-2-3 TSCビル6F
 TEL.06-6974-1800 090-3131-0503
 高田 智子 Tomoko Takada

① チャトランガ ダンダアサナ

うつ伏せになる。両手を肋骨の横に置き、つま先を立てる。息を吸って両手とつま先で床を押し身体全体を床と平行にする。
 ☆腹筋と両足の筋肉を強化し、背骨の筋肉を整える。



② ウルドゥワ ムカ シュワナアサナ

うつ伏せになる。両手を肋骨の横に置き、つま先を後ろへ伸ばす。息を吸って頭と上体を持ち上げ、腕を真っ直ぐ伸ばす。骨盤と両もも、両膝を床から離す。
 ☆背中の中の柔軟性を強める。肺の弾力性が増す。



③ ダヌラアサナ

うつ伏せになる。両足を曲げ両手で足首をつかむ。息を吐いて胸、両膝、両ももを床から引き上げる。下腹部だけで身体全体を支える。
 ☆背中の中の弾力性を取り戻し、内臓の調子を整える。



④ シャラバアサナ

うつ伏せになる。両手を肋骨の横に置き、つま先を立てる。息を吸って両手とつま先で床を押し身体全体を床と平行にする。
 ☆肩、腕を後方へ伸ばすことで背筋がさらに伸びる。背骨が柔軟になる。



⑤ ウシュトラアサナ

腰幅で膝立ちになり、つま先は伸ばす。腰に手を当て両ももは床から垂直に伸ばし、上体の前面を引き上げる。体の背面を引き下げながら胸を開き、上体を後ろに曲げていく。両手は両踵に置き、頭を後ろへ伸ばす。
 ☆胸の広がりが増し、呼吸が深まる。背中が柔軟になる。



⑥ ウルドゥワ ダヌラアサナ

仰向けに寝る。両腕を曲げ肩の下に置く。両膝を曲げ両手、両足で息を吐きながら体全体を持ち上げる。両腕を真っ直ぐ伸ばし、両踵で床を押してさらに腹部を伸ばす。
 ☆背骨を整え、背中を強くする。内臓の働きを良くする。



年間行事

スポーツ推進委員が関わる年間行事 令和4年度版

- 6 / 2 (木) 令和4年度 評議員会
- 8 / 25 (木) 大阪市スポーツ推進委員新任研修会
- 9 / 10 (土) 大阪府スポーツ推進委員研修会
- 10 / 10 (月・祝) オータム・チャレンジ・スポーツ「Do Sports Fes 2022」
- 10 / 10 (月・祝) 大阪シティウォーク2022-2023(第1回)
- 11 / 17 (木) 第63回全国スポーツ推進委員研究協議会 ~ 18 (金) (滋賀県草津市)
- 11 / 27 (日) 関西マスターズゲームズ 市長杯第21回市民ソフトバレーボール大会

- 12 / 10 (土) 五大都市スポーツ推進委員研究集会(横浜市)
- 12 / 18 (日) 大阪シティウォーク2022-2023(第2回)
- 1 / 29 (日) 第42回大阪国際女子マラソン大会 2023大阪ハーフマラソン(大会コース沿道)
- 2 / 11 (土・祝) 近畿スポーツ推進委員研究協議会 ~ 12 (日) (兵庫県姫路市)
- 2 / 26 (日) 第11回大阪マラソン OSAKA MARATHON2023
- 3 / 5 (日) 大阪市スポーツ推進委員全体交流研修会
- 3 / 19 (日) 大阪シティウォーク2022-2023(第3回)

編集後記

令和4年度新体制のスタートとなりました！

コロナ禍ですが、27名の新たな顔ぶれで総務委員会も広報誌発刊に向けて力を合わせて頑張ります。一年間よろしくお願ひ致します。



編集委員

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 馬場貴美子 | 石田幸司朗 | 水野 新悟 | 黒崎 裕陸 | 小原 幸洋 | 平野 正子 | 辻 恵美 |
| 中原 千晴 | 高橋 誠子 | 戸川こずえ | 久保 義幸 | 芦田 富子 | 亀谷 正一 | 田中 勝美 |
| 松井美和子 | 村中 裕子 | 田中 敬三 | 白木 功子 | 久保田鈴美 | 川床 美保 | 太刀川省治 |
| 二井 靖 | 明石 千鶴 | 藤代 誠二 | 田口 和男 | 元田 元美 | 青野 明子 | |

発行者 大阪市スポーツ推進委員協議会
 〒553-0005 大阪市福島区野田1-1-86 大阪市中央卸売市場本場業務管理棟9階

協力 大阪市経済戦略局スポーツ部スポーツ課
 ☎6469-3883 FAX6469-3898

発行日 令和4年10月



Sposhin24

スポシン 24



大阪市スポーツ推進委員協議会 広報誌

令和4・5年度

大阪市スポーツ推進委員協議会 新役員体制！

平素は大阪市スポーツ推進委員協議会の活動に、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

この度、大阪市スポーツ推進委員協議会の会長という重責を担うこととなり、これまで以上に身の引き締まる思いでございます。

新型コロナウイルス感染症の影響でスポーツイベントや地域での催しも中止となり、併せて市民の皆様においてはスポーツに接する機会が減少する期間が長く続きました。少しずつですが活動ができる状況に戻りつつあります。

スポーツ推進委員の任務の一つとして「地域スポーツ振興のコーディネーターや推進役」というものがあります。大阪市において、スポーツの楽しさ、素晴らしさを多くの市民の皆様感じていただける環境を徐々に増やせるよう、大阪市スポーツ推進委員協議会の先頭に立ち取り組みたいと思います。

市民の皆様がスポーツを楽しむためには、我々スポーツ推進委員自身が楽しく活動することが重要と考えています。その活動を通じた出会い・交流から輪が広がり、それが大きな力になると思います。



会長 榎本 哲夫
(住之江区)



副会長 山田 由香里
研修委員会(北区)



副会長 横山 和男
地域スポーツ委員会(港区)



副会長 村上 弘治
事業委員会(生野区)



会計 長谷川 能一
施設開放委員会(旭区)



事務局長 馬場 貴美子
総務委員会(鶴見区)



事務局長 石田 幸司朗
総務委員長(東淀川区)



事業委員長 塩濱 晃(港区)



施設開放委員長 真柴 僚一(住吉区)



地域スポーツ委員長 張 景信(東成区)



研修委員長 中野 浩志(天王寺区)

令和3年度 全体交流研修会

阿倍野区スポーツ推進委員協議会 嶋田 浩美

今年度の全体交流研修会が、3月6日(日)に浪速スポーツセンターで開催されました。

コロナ禍の開催ということもあり、マスクをしたままできるポッチャ大会を各区対抗戦で、基本ルールの習得も兼ねた相互審判形式で行いました。

市内24区を午前の部・午後の部と12区ずつに分け、各区6名程度のチーム編成で参加者も少人数の密を避けた形の研修会になりました。

また、各ポッチャ大会の前には、令和3年度の大阪府スポーツ推進委員功労者表彰の授賞式も行いました。今回は60周年記念ということで大阪市より171名が推薦され、多くの皆さんが受賞されました。

ポッチャは、パラリンピックの正式種目で、障がいのある方に限らず老若男女幅広く楽しめるユニバーサルスポーツです。

東京パラリンピックでの日本人選手の活躍もあり人気も高く、最近では地域のレクリエーションで採用され

■ 令和4年3月6日(日)
■ 浪速スポーツセンター

ポッチャ



ているところも多く、まだまだ普及していく競技になると思われます。大会は、まず3チームずつコートに分かれリーグ戦を行い、各コートの順位を決める予選とその順位ごとに勝ち上がっていく決勝トーナメント方式で行いました。各チームとも順位が決まるということもあり、白熱した戦いが展開され、午前の部は、区内の行事等で欠席の区の代理で結成された「役員&大阪市チーム」が、午後の部は「港区チーム」が優勝する結果になりました。

終了後のアンケートでは約95%の方からよかったとの感想をいただき、コロナ禍で開催できたことをうれしく思うとともに、今回のポッチャの基本ルールの習得する研修会が、これから皆さんが各区地域で行う活動に役立つことを願っています。

舞洲スポーツバイキング

■ 令和4年5月8日(日)
■ 大阪城公園 太陽の広場

スリーアイス

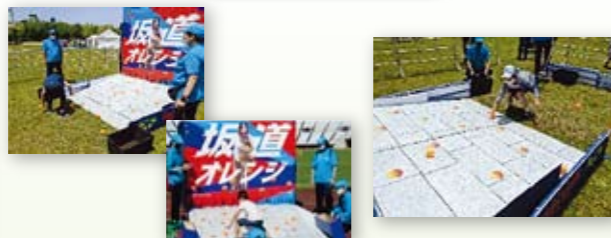


大阪市スポーツ推進委員協議会
副会長 村上 弘治

五月の空が気持ちよく晴天に恵まれて暑さで鼻血を出す子供に、何度も列に並び挑戦する体験者。あるご家族連れの子の年長の女の子は一投目が右に曲がったら、次は左を狙って来た。皆が固唾を飲んで見守る中、「7番にイン」のコール。額に汗しながら満面の笑顔をみせてくれた。

スポ進冥利に尽きる瞬間です。

坂道オレンジ



大阪市スポーツ推進委員協議会
研修副委員長 岡本 美佐子

坂道オレンジの担当で初心者には興味を示され、また経験者の方は「記録を更新する為に参加します」とおっしゃっていて、皆さんとても楽しまれていました。坂道オレンジとは、反復横跳びをしながらパネルの裾から転がってくるオレンジ色のボールを拾い、その数を競います。若い家族連れの方は、パパもママも子供たちも必死でボールを拾っている姿が微笑ましく、パパがママに負けてパパが悔しがっていると子供たちが慰めていたりしてとても素敵なシーンをみました。やればやるほどおもしろいスポーツですよ！なんだか私も坂道オレンジのファンになりそうです！

モルック



大阪市スポーツ推進委員協議会
地域スポーツ委員長 張 景信

5月8日(日)の舞洲スポーツバイキングにおいて、地域スポーツ委員会は、初めてモルックの体験コーナーを担当しました。正式ルールの50点から20点に変更して体験の回転数を上げようとした結果、思ったよりも順調に体験に来ていただきました。TVでモルックを見たことあると参加者の声が出ていたので、一般の方はモルックを認識していると感じました。

令和3年度 スリーアイス各区対抗大会

大阪市スポーツ推進委員協議会 事業委員長 塩濱 晃

コロナ禍の中、3年振りに「スリーアイス各区対抗大会」を3月13日(日)に西区スポーツセンターに於いて開催いたしました。

検温、消毒等 屋内行事ということも踏まえて、しっかりとソーシャルディスタンスをとり、従来よりも試合数も少なくして、大会運営を行い、コロナ禍の中、なかなか講習会、研修会が開催できない中、参加チームの皆様は2年間のブランクを感じさせることなく、競技に取り組んでいただきました。この大会を通して、Withコロナの中、スリーアスを普及させることはもちろんのこと、参加者が安心して参加できる環境を同時に整えることも大事であると感じさせていただきました。

今後とも、事業委員会を挙げて取り組んでいきたいと思っております。



大阪市スポーツ推進委員協議会 事務局次長 石田 幸司朗

令和4年2月27日(日)に第10回大阪マラソン大会と第77回びわこ毎日マラソン大会との初めての統合大会となりました。新型コロナウイルス感染拡大に伴い市民マラソンランナーの開催は困難と判断し、エリート部門(約300名)のみで開催されました。大阪市スポーツ推進委員協議会からも沿道警備等に約300名の従事者が参加しました。今回はエリートランナーのみでしたので沿道警備従事は短時間でしたが、一般ランナー開催中止・沿道での応援観戦自粛など前例のない大会で盛り上がりとしては欠ける部分があったように思いました。次大会は期待を込めて従事したいと思います。



第3回大会 令和4年3月20日(日)
「春のベイエリアを巡り大阪湾を一望コース」
大阪市スポーツ推進委員協議会 副会長 横山 和男

集合場所・集合時間に配置誘導担当者が遅刻??大阪市担当者の方も困惑!?!バタバタしながらも、ルート確認しながら各担当位置まで歩いて配置に付く!私は、赤レンガ倉庫群から南港大橋方面へ抜ける角位置担当。赤レンガ倉庫の見学は早い時間には出来ていたのですが、途中から結婚式の貸し切りのため見学中止状態に.....残念そうな参加者多数あり。何処か見どころはないですかと聞かれ、近くの住吉神社散策を案内。歴史ある神社で良かったと感想を頂き、しばし談笑。参加者の方とのふれあいが楽しい時間でした。

港区
八幡屋公園受付

第1回大会
平野区エリアの下町風情を満喫
令和3年10月10日(日)

第2回大会
鶴見緑地周辺の緑を感じながら巡る
令和3年11月7日(日)

第3回大会
初春のベイエリアを巡り大阪湾を一望
令和4年3月20日(日)

【お問合せ】「大阪シティウォーク」事務局 TEL:06-6577-5269 【HP】<https://osakasports.jp/citywalk/>