



床を使ったポーズ(アサナ)

「凝りや緊張をほぐして全身を柔らかくする」

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 バッドコーナアサナ

両膝を外側に曲げ、足の裏を合わせる。足を会陰部に引き寄せ両手で両足をつかむ。両足裏を押し合いながら背骨をまっすぐに伸ばす。
☆骨盤、腹部、背中が刺激され血行が良くなる。



② パドマアサナ

両足を真っ直ぐ伸ばして座る。右膝を曲げ両手で右足を左もものつけ根にのせる。次に左膝を曲げ両手で左足を右もものつけ根の近くに置く。逆も組む。
☆膝と足首を柔軟にする。骨盤周辺の血行を良くする。



③ クラウンチャアサナ

片膝を曲げその足のかかとを股関節の外側につける。つま先は後方に向け足裏は天井に向ける。もう片方の膝を曲げ両手でその足をつかみ膝を伸ばし上に上げていく。背中もしっかりと伸ばす。逆も行う。
☆足の筋肉を伸ばし、股関節、膝、足首を柔らかくする。



④ ウパヤパダングシュタアサナ

両膝を曲げて座る。両手の親指と人差し指で両足の親指をつかむ。息を吐きながら両足を持ち上げる。背筋を伸ばし足をかかとまでびんと伸ばし、臀部でバランスを取る。
☆バランス力を養い、足の形を整える。



⑤ パリグハアサナ

両膝立ちになる。片足を踏み出し膝立ちの足の膝の真横に置く。その時尾骨を内側にたくし込み背筋を伸ばす。両手を横に伸ばし上体を伸ばした足の方へ曲げていく。逆も行う。
☆骨盤周辺が伸ばされ、腹筋と内臓の調子を整える。



⑥ マーラアサナ

両足をそろえてしゃがむ。足裏は完全に床につける。膝を開き、上体を前屈する。片腕ずつ膝を包むように後ろに回し背中を指を組む。
☆腹部、内臓の調子を整え、腰を伸ばし背中を痛むを取る。



令和4年度 表彰者の紹介

近畿スポーツ推進委員功労者表彰 2023.2.11	横山 和男 (港区)			
大阪スポーツ賞 2022.9.25	永井 博人 (福島区)	吉本 進次 (東住吉区 前理事)		
大阪府スポーツ推進委員協議会功労者表彰 2022.9.10	平野 正子 (福島区)	戸川こずえ (港区)	田中 紀子 (大正区)	畑 則子 (天王寺区)
	岩崎 義隆 (浪速区)	大坪奈穂美 (旭区)	吉岡 広 (城東区)	野上 裕志 (鶴見区)
	山田 邦義 (阿倍野区)	田中 禎代 (住之江区)	松本 光司 (住吉区)	稲田真砂子 (東住吉区)

編集後記

気がつけばかれこれ3年以上、新型コロナウイルス感染症に振り回される日々が続いています。行動制限緩和に伴い、イベントも徐々に回復してきましたがまだまだ“withコロナ”での開催になりそうです。一日でも早く終息し通常開催を願い本誌を通じて、スポーツ生活を知っていただく一助となれば幸いです。



編集委員

馬場貴美子	石田幸司朗	水野 新悟	黒崎 裕睦	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 協力 大阪市経済戦略局スポーツ部スポーツ課
〒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 ☎6469-3882 FAX6469-3898 発行日 令和5年3月



Sposhin24

スポシン 24

2023.3 第42号

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 新任研修会!

令和4・5年度 大阪市スポーツ推進委員 新任研修会

大阪市スポーツ推進委員協議会 研修委員長 中野 浩志
令和4年8月25日(木) コロナ禍ですが、北区民センター2階ホールにて今回は各区理事、役員参加のもと109名での盛大な研修会を開催できました。
内容は「スポーツ推進委員の役割について」「大阪市スポーツ推進委員協議会の組織と活動について」の2講演と、間に「スポ進ストレッチ」を取り入れて皆様の気分転換をはかりました。
新任研修委員皆様のアンケートでは概ね高評価で、住民に対するスポーツの普及活動に理解をいただきました。
これからも、地域や大阪市での活動でスポーツを推進してもらい活躍する事を期待しています。ありがとうございました。

スポ進ストレッチ

Do Sports Fes 2022 ヤンマーフィールド長居

令和4年10月10日(月・祝) ヤンマーフィールド長居

大阪市東住吉区スポーツ推進委員協議会 総務委員 田口 和男

今回初事業のモルックと云うフィンランド発祥の競技で、木製の棒(モルック)を下手投げでスキットル(木製)を倒し点数を競うゲームです。朝から曇天で途中雨が激しく成るなどコンディション的には良く無かったのですが、体験された方々は「テレビで見たわ」とかで結構上手にされてました。その中でも印象深かったのは、父子で対決して5~6回並び直されて回を重ねる事に上手に成られ大興奮の内に満足?して帰られました。雨の中での微笑ましい場面でした。今後、区としてもモルックを一推しで広めて行きたいと思えます。

坂道オレンジ

大阪市城東区スポーツ推進委員協議会 総務委員 川床 美保

坂の上から流れてくるオレンジボールを反復横飛びで左右のカゴに入れる競技。小雨の中、沢山の方々に体験して頂きました。大人には早く多めに、子供達にはゆっくり少しずつボールを流しました。中々反復横飛びは難しい様子。よちよち歩きの子供が一人でボールを追いかけたり、親御さんと手をつないで一生懸命拾ったり。車椅子の男の子、地面が湿っていたのに、膝まづいて楽しそうにボールを拾っていました。参加された皆様には「楽しかった」「おもしろかった」と言ってもらい「次回は晴天でありますように」と見送りました。

スリーアイス

大阪市西区スポーツ推進委員協議会 総務委員 高橋 誠子

「Do Sports Fes」のスリーアイスコーナーを担当しました。当日は雨で、秋雨に濡れながらの従事になりました。
そんな中でも多くの家族連れの方にスリーアイス体験して頂きました。ただ単純にボールを投げて体験してもらうのではなく、試合形式で対戦してもらい、9つのマス目にそれぞれ黄色と白色のボールを投げ入れてもらいます。何を、どこに入れたら得点になるのか、考えながら投げる方と、勢いだけで投げてしまう方もいて、いろんなタイプの楽しみ方があるなあと審判をしながら思いました。最後まで、晴れることなく一時的にテントの下に避難しながらの従事でした。10月10日は日本で一番晴れの多い日だったのに、変わってしまったのでしょうか。清々しい秋晴れが恋しい一日でした。

各区の紹介
住吉区

区の花



かきつばた

JTマーヴェラスバレーボール教室 6/18(土)

～Vリーグ選手との交流～

大阪市住吉区スポーツ推進委員協議会 会長 真柴 僚一

令和4年6月18日(土)区内の大阪市立我孫子中学校体育館で、住吉区スポーツ推進委員協議会主催「JTマーヴェラスバレーボール教室」を開催しました。

1階と3階の2フロアにコート4面を施設、JTマーヴェラスからはチームキャプテンの目黒優佳選手、東京2020オリンピック出場の粕井あき選手を始め、選手・コーチ13名、スタッフ4名にご来場願ひ、小学生から中学生、ママさんに至るまでカテゴリーを超えて総勢107名に対し熱心にご指導いただきました。

Vリーグ選手のスパイクをレシーブしたり、同じコートに入ってプレーする中、最後はJTマーヴェラス相手にゲーム形式で対戦する等貴重な体験をさせていただき、2時間があっという間に過ぎてしまいました。その後は、各コートで円になって座談会形式で質問コーナーも設けて頂き、参加者一同、心身ともにレベルアップに繋がったと思います。

JTマーヴェラスは大阪市をホームタウンとしており、10月29日(土)・30日(日)には開幕シリーズのホームゲームを住吉スポーツセンターで開催、大阪市長の始球式でリーグ戦のスタートを飾りました。今後も住吉区民と共に、地元として応援していきたいと思ひます。



令和4年度スリーアイズ各区対抗大会

■ 令和4年10月23日(日)
■ 浪速スポーツセンター
■ 事業副委員長 南浦 敏輝



昨年と同様、コロナ禍の中「スリーアイズ各区対抗大会」を10月23日(日)に浪速スポーツセンターにて、体調管理、検温、消毒、ソーシャルディスタンスなど感染対策を行いながら、市内23区の代表チームにより、開催いたしました。

今回は最少年齢5才から最高年齢78才まで、幅広い年齢層の方々に参加していただき「スリーアイズ」を楽しんでもらいました。

「スリーアイズ」の魅力は性別、年齢、障がいなど関係なく楽しめる事だと思ひます。令和5年度は、令和6年2月頃に開催予定ですのでたくさんの方が参加して頂けるように事業委員会を挙げて取り組んでいきたいと思ひますのでよろしくお願いいたします。

**『大阪・光の饗宴』
Orix Buffaloes 優勝パレード!**

令和4年11月3日(木・祝)

プロ野球 パリーグで2連覇を果たし日本一に輝いたオリックスの選手たちが大阪市御堂筋で優勝パレードを行い、およそ30万人のファンが集まりました。大阪市スポーツ推進委員協議会からも沿道警備に約90名が参加しました。

野球ファンと一緒に楽しい一時を過ごすことができました。



「全国・近畿・五大都市・大阪府スポーツ推進委員研修会へ参加！」



スポーツ推進委員のスキルアップやパラリンピックメダリストの講演会受講ならびにニュースポーツの実技研修会・普及に向け、令和4年9月10日(土)に大阪府スポーツ推進委員研修会(大東市 サティホール)、11月17日(木)～18日(金)にかけて全国スポーツ推進委員研究協議会(滋賀県草津市)、令和4年12月10日(土)に五大都市スポーツ推進委員研究集会(横浜市)、令和5年2月11日(土・祝)～12日(日)にかけて近畿スポーツ推進委員研究協議会(兵庫県姫路市)へ参加してきました。

2023 Osaka Women's Marathon



大阪市北区スポーツ推進委員協議会 総務委員 黒崎 裕睦

1月29日(日)第42回大阪国際女子マラソンが開催され、その大会の沿道警備ボランティアに、各区スポーツ推進委員協議会が参加しました。

大会当日は天候にもめぐまれ、私たち(北区スポーツ推進委員協議会)は淀屋橋交差点付近の沿道整理でした。11時30分大阪市役所に集合し、体調確認、ミーティングを行い、配置物の確認後、しばし休憩、13時より交通規制が始まり各配置位置でカラーコーン、規制テープの設置を行い、歩行者等の誘導や応援者の警備でした。

初めての場所だった事もあり、いろいろな問題点が多かった活動でしたが、大きなトラブルもなく、すべての選手が通過した後、交通規制が解除となり、ボランティアのお役目完了となりました。

今回の活動の反省点、問題点を次の大会ボランティア活動につなげ、積極的に参加したいと思ひます。

