



～軸を感じるポーズ～『アサナ』 (体幹を鍛える)

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ガルダアサナ

直立で立つ。少しづつ体重を右足にかけながら右膝を曲げ、左足を右足の上からからませていく。腰が反らないように尾骨を内側にたくしこみ、上体を上に引き上げる。右腕を左腕の上に交差させてから両肘を上折り、互いにかからませて手の平を合わせる。反対も行う。
* 足首を強める。肩のこりをほぐす。



③ウッティタ・ハスタ・パーダングシュタアサナ B

ウッティタ・ハスタ・パーダングシュタアサナ Aまでを行った後、そのまま上に上げた足を真横に開き顔は上げた足と反対側を向く。反対も行う。
* 股関節を柔軟にし、足の強化、安定性を高める。



⑤バカ・アサナ

直立で立つ。両足を揃えてしゃがみ両手を肩幅に開いて床に置く。上体を前へ移動し、左右に開いた膝を上腕につける。少しづつ前に体を傾け足から手に体重を移動する。床から足を上げ両手で体重を支えて顔を上げる。
* 手首、腕、肩を強化し腹筋を鍛える。



②ウッティタ・ハスタ・パーダングシュタアサナ A

直立で立つ。左手を腰に当て右膝を曲げて右手の親指、人差し指と中指で右足の親指をつかむ。左足を伸ばし右足を前方に伸ばしていく。反対も行う。
* 足の筋肉を強化し、安定性を高める。



④ブラサーリタ・パドゥッターナアサナ

直立で立つ。両足を左右に開きつま先を少し内側に向ける。両手を腰に当て背筋を伸ばしながら頭頂をゆっくり床に近づける。両手を両足の間に置く。
* 足の裏側と外側の筋肉を伸ばし、上体から頭部への血行を良くする。



⑥ワシシュタアサナ

四つんばいになり、両足を後方へ伸ばす。その時手首は肩の真下にある。全身を右にひねり右手と右足だけで全身を支える。右足の小指側をしっかりと床につけ、その右足の上に左足を揃える。左膝を曲げ足の親指を左手の人差し指と中指でつかみ上方に伸ばす。反対も行う。
* 手首、腕、肩、腹部を鍛える。足に刺激を与える。



年間行事

スポーツ推進委員が関わる年間行事 令和5年度版

- 5 / 29 (月) 令和5年度 評議員会
- 8 / 25 (金) 大阪市スポーツ推進委員研修会
- 9 / 10 (日) 大阪府スポーツ推進委員研修会
- 10 / 9 (月・祝) オータム・チャレンジ・スポーツ 2023 「Do Sports Fes 2023」
- 10 / 9 (月・祝) OSAKAシティウォーク2023-2024「第1回」
- 11 / 16 (木) 第64回全国スポーツ推進委員研究協議会 ~ 17 (金) (青森県青森市)
- 12 / 3 (日) OSAKAシティウォーク2023-2024「第2回」

- 12 / 9 (土) 五大都市スポーツ推進委員研究集会 (愛知県名古屋市)
- 1 / 28 (日) 第43回大阪国際女子マラソン大会 2024大阪ハーフマラソン(大会コース沿道)
- 2 / 3 (土) 近畿スポーツ推進委員研究協議会 (大阪府堺市他) ~ 4 (日)
- 2 / 18 (日) 令和5年度スリーアイズ各区対抗大会
- 2 / 25 (日) 第12回大阪マラソン OSAKA MARATHON2024
- 3 / 3 (日) 大阪市スポーツ推進委員全体交流研修会
- 3 / 24 (日) OSAKAシティウォーク2023-2024「第3回」

編集後記

今回も多くの方々にご協力いただき『Sposhin 24』第43号を発売することが出来ましたことに感謝申し上げます。大阪市内24区のイベント活動も少しずつもとに戻りつつあり現総務委員会の任期も残り約半年となりました。引き続きよろしくお願いいたします。



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

協力 大阪市経済戦略局スポーツ部スポーツ課
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10月



Sposhin 24

スポシン 24

2023.10
第43号

大阪市スポーツ推進委員協議会
広報誌

令和4年度 大阪市スポーツ推進委員 スキルアップ講習会



榎本会長

受付

感染対策手指消毒

ストレッチング

岡崎和伸 教授

大阪市西淀川区スポーツ推進委員協議会 総務委員 田中 勝美

「自宅のできる運動で持久力・筋力アップ」と題して大阪公立大学の岡崎和伸教授に

- (1) R4年12月25日(日) 10:30~12:00 北区民センター
- (2) R5年1月12日(木) 19:00~20:30 北区民センター
- (3) R5年1月21日(土) 10:30~12:00 西区民センター
- (4) R5年1月26日(木) 19:00~20:30 北区民センター
- (5) R5年2月8日(水) 19:00~20:30 城東区民センター

以上の日程で講義をして頂きました。

私は、第2回目の日程の講義を受けさせて頂きました。

「コンテンツ」として☆身体活動・運動と健康寿命の延伸効果☆効果的な運動トレーニング☆自宅で簡単にできる筋トレと三つに分けてお話をしてくださいました。

健康上の問題がなく日常を送れる健康寿命は、男性で72.7歳・女性でも75.4歳だそうで、共に平均寿命より約10年短くなっています。健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防と体力向上が必要との事です。速めの歩行(速歩)によって健康寿命を延ばせる可能性があることが分かってきているようです。速歩と言っても普通の歩行の二割増しの速さで良いそうで、負担なくキビキビと週に60分以上を歩けば良いそうです。一日何分でも、こま切れでもいいので続け易いと思いました。

自宅で出来る筋トレも、胸の前で両手のひらを合わせ力を入れるだけで、大胸筋が鍛えられるなど実践を交えて教えて頂きました。

スクワットのスロートレーニングは、汗がにじみ筋肉に効いていると感じるものでした。楽しい講義ありがとうございました。

令和4年度 大阪市スポーツ推進委員協議会 全体交流研修会

大阪市阿倍野区スポーツ推進委員協議会 総務委員 二井 靖

年に一度の全体交流研修会、コロナ禍の制限も緩和された中で、久しぶりに大勢の委員が集っての開催となりました。

今年度は、パラスポーツ3種目の体験とルールや運営方法の習得です。長居障がい者スポーツセンターの指導員からご指導を仰ぎながらパラスポーツの楽しさも学びました。

楽しい時間を過ごせたこの研修を通じて、これらの競技を普及展開するための具体的な知識を身につけることができました。



令和5年3月5日(日)
浪速スポーツセンター



● シットイングバレーボール ●

お尻を床につけた状態でのバレーボールですが、ボールをさわるにも、体の移動が思うようにできず歯痒い思いでした。



● 車椅子バスケットボール ●

後方転倒防止リアキャスターとバンパーが装備された専用の車椅子を使って、方向転換やドリブル、ルーズボールの拾い方などを教えてもらい、車椅子の操縦に没頭しました。



● ボッチャ ●

すっかり馴染んだ感のあるボッチャは、体育館のバドミントンコートで簡単に代用できる方法やジャッジ方法を教わりました。

各区の紹介 住之江区

区の花



サザンカ

皆さん興味津々でした。当日は事前申込の高齢者18名が参加され、簡単に道具の名称やルール説明を行い、班に分かれて投球練習、得点の数え方の説明の後、簡易な形式で班対抗戦を行いました。

手軽に取り組めるスポーツということもあり、皆さん直ぐにボッチャに慣れ、笑顔いっぱい楽しく体験され、終了した際には近々の次回開催の要望があるほどでした。

このような地域でのスポーツに触れ合う機会の提供がスポーツ推進委員に求められている職務と改めて実感するとともに、今後も継続して取り組む必要性を感じた貴重な機会となりました。

「ボッチャ体験講座」への参加 3/7(火)

大阪市住之江区スポーツ推進委員協議会 会長 櫻本 哲夫

住之江区のスポーツ推進委員協議会は令和5年4月1日現在22名で活動しています。大阪市の主催事業はもとより、住之江区の各種事業・イベントに参加・協力をしています。

今回、地域事業に参加した内容を紹介します。

住之江区社会福祉協議会主催で、令和5年3月7日(火) 13時30分から「ボッチャ体験講座」が住之江区老人福祉センターにて開催されました。初めての体験会を開催することから、住之江区スポーツ推進委員からスタッフとして5名が参加し楽しみ方などを一緒に体験いたしました。ボッチャは東京パラリンピックでの日本代表の活躍もあり、参加者の認知度も高く、初めて触れる道具や進め方に皆



住之江区
マスコットキャラクター
「さざびー」



各区の紹介 淀川区

区の花



パンジー

「都会のオアシスから動物園をめざして！」 ～淀川区民ハイキング大会～

大阪市淀川区スポーツ推進委員協議会 総務委員 松井 美和子

淀川区のスポーツ推進委員は現在45名で、区体育厚生協会が主催する各種スポーツ大会の運営や区民まつりでは「かき氷」の販売、場内警備、プログラムの進行等に協力しております。

ニュースポーツの普及にも力を入れ、スリーアイズ、ボッチャを中心に地域別に各委員が地域の様々な場で紹介・指導活動を実践しております。

また、障がい者スポーツセンターの指導員のもと、淀川区民センターで「障がい者スポーツレクリエーション広場」を年4回開催し、参加された方々と楽しい時間を共有しております。

今回は、5月21日(日)にコロナ5類移行後初の行事になりました「淀川区民ハイキング大会」を紹介させていただきます。

当日は朝8時に区役所集合、阪急十三駅から高速神戸駅へ向かい、ハーバーランド→メリケンパーク→みなとのもり公園→HAT神戸なぎさ公園→王子動物園という11キロの行程を歩きました。

日差しの強い日でしたが、海からの風がほどよく、各公園の賑わいの景色も楽しく、疲れを忘れる程の元気を貰えました。

車椅子利用の参加者もおられたのですが、委員が協力して対応できたので、参加者全員で無事に王子動物園に到着することが出来ました。

今回の課題は、参加者が35名と非常に少ないにも係わらず各自の歩く速さの違いから各班別の調整が難しかった点でした。

この経験を活かしてこれからも参加者の方々に喜んで貰えるよう活動していきたいと思います。



淀川区
マスコットキャラクター
「夢ちゃん」

