



逆転のポーズ (アサナ)

『免疫力を高める』

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ハラ・アサナ

仰向けに寝そべり、あごを引き首の後ろを長く保つ。膝を曲げ胸に近づけ、手で床を押しながらおしりを天井に持ち上げる。足を頭の上に持っていき、真っ直ぐ伸ばしつま先を床に下ろす。腕は後方に伸ばし指を組み合わせる。
☆**神経が静まる。背骨、特に首が伸ばされる。**



②カルナピーダ・アサナ

ハラ・アサナを組んだ後に続けて行う。膝を曲げ耳元につける。おのこの耳に押し付けるようにし、膝を床につける。腕は後方に伸ばし指を組み合わせる。
☆**神経が静まる。膝を曲げるのでさらに背骨が伸ばされる。**



③サルヴァンガー・アサナ

仰向けに寝そべり足を揃える。両膝を曲げ足を頭上に持ち上げる。腰に手を当てて支える。肩を下げ両肘を近づけ上腕でしっかり床を押す。両足を上に伸ばし、足の内側を揃えてつま先まで伸ばす。
☆**心身を静める。甲状腺、副甲状腺の機能を増進する。**



④シールシャ・アサナ

肘を肩幅より小さく開いて指を組み合わせて三角形をつくる。手首の間に頭頂を置き、後頭部を手の平に当てる。頭頂を床につけて足を頭の方へ寄せていき、少しずつ体重を頭にかけていく。足を出来るだけ頭に近づけたら床から足を離し(片足でも両足でも) ゆっくりと上げていく。手首から肘でしっかり床をとらえて両足を揃えて伸ばす。
☆**肉体のバランスがとれ、精神の安定をもたらす。**



⑤シールシャ・アサナII

頭頂を床に置き、肩幅に開いた手の指先を顔に向けて床に置く。肘は手首の真上にあるようにする。つま先を立て頭の方へ足を寄せていきながら徐々に体重を頭にかけていく。膝を曲げ足を床から離す。両足を揃えたまま上に伸ばしていき、体重を頭で支え手でバランスをとる。
☆**精神を安定させる。バランス能力を高める。**



⑥ピンチャ・マユラ・アサナ

膝を肩幅に開き、手の平を床に向け前腕を置く。つま先を立て膝を伸ばし、足を腕の方へ近づける。徐々に体重を肘にかけていく。片足ずつ上に伸ばしていき、両足を揃える。顔を床に向けたまま肘で床を押し肩を持ち上げておく。
☆**精神を安定させる。肩と腕を強化する。**



令和5年度 表彰者の紹介

全国スポーツ推進委員功労者表彰 2023.11.16	櫻本 哲夫 (住之江区)			
近畿スポーツ推進委員功労者表彰 2024.2.3	山田由香里 (北区)			
大阪スポーツ賞 2023.9.30	村上 弘治 (生野区)	長谷川能一 (旭区)		
大阪府スポーツ推進委員協議会功労者表彰 2023.9.10	小森 篤実 (北区)	森本 恵美 (都島区)	十河 好子 (此花区)	吉田 千栄 (中央区)
	高橋 誠子 (西区)	矢野 昌人 (西淀川区)	板庇 珠美 (淀川区)	川元 勝昭 (東淀川区)
	中山 真弓 (東成区)	國廣 秀治 (生野区)	米田 芳昭 (城東区)	瀬戸 博隆 (西成区)

編集後記

本号をもちまして、2年間にわたって担当してまいりました現総務委員会は次期委員会へ引き継がれることとなります。第41号から第44号までの4号にわたり、各号の取材やデータの収集、整理にご協力いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。
2年間ありがとうございました。



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 大阪府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内
〒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6年3月



Sposhin 24

スポシン 24

2024.3
第44号

大阪府スポーツ推進委員協議会
広報誌

令和5年度 大阪市スポーツ推進委員研修会!

令和5年度 大阪市スポーツ推進委員 研修会



大阪市西成区スポーツ推進委員協議会 総務委員 青野 明子

令和5年8月25日(金)中央区民センターにおいて大阪市スポーツ推進委員研修会が182名の参加で開催されました。

今回はパラスポーツを理解し、健常者と障がい者が一緒にスポーツを楽しむための運営能力向上を図るために長居障がい者スポーツセンターの指導員による実技・講演です。車いすでスポーツイベントに参加された方への対応を、オリエンテーション形式で行いました。場面を設定することで分かり易く、障がい者の方に対してしゃがんだり視線を合わせて対応することで安心感を与える等、指導員・障がい者の方からお話しが聞け有意義な研修会でした。

全国・近畿・五大都市・大阪府スポーツ推進委員研究会へ参加!



スポーツ推進委員の資質向上やオリンピック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5年9月10日(日)に大阪府スポーツ推進委員研修会(大阪市 エル・おおさか)、令和5年11月16日(木)~17日(金)にかけて全国スポーツ推進委員研究協議会(青森県青森市)、令和5年12月9日(土)に五大都市研究集会(名古屋市)、令和6年2月3日(土)~4日(日)にかけて近畿スポーツ推進委員研究協議会(大阪府堺市)へ参加してきました。

Do Sports Fes Osaka 2023

■ 令和5年10月9日(月・祝)
■ ヤンマースタジアム長居



大阪市住吉区スポーツ推進委員協議会 総務委員 藤代 誠二

Do Sports Fes Osaka 2023が令和5年10月9日(月・祝)にヤンマースタジアム長居で開催され、その中でスポーツ推進委員主催のスポーツ体験会を行いました。

内容として、ポッチャ、モルック、スリーアイズを催しました。ポッチャとは、ジャックボール(目標球)に赤・青のそれぞれの6球を投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにジャックボールに近づけるかという競技です。モルックとは、フィンランド発祥の投てき競技で、モルックという木製の棒を投げて、スキットルというピンを倒す競技です。スリーアイズとは、生野区で考案されたスポーツです。5個ずつ計10個のボールで9ヶのマス目にボールを並べ、ピンゴゲームのように得点する競技です。お天気は曇りで時折小雨が降る中でも、大勢の方々にご来場いただき、大盛況で楽しんでいただけたと思います。

途中、トークショーで来られていた、東京オリンピック卓球金メダリストの水谷隼さんも体験参加され、モルックでは、ピンポイントで一本だけを狙って倒すファインプレーを披露。これには思わず、「超気持ちいい!」と満足気な様子でした。

令和5年度 大阪市スポーツ推進委員 スキルアップ講習会

『学ぼうアンガーマネジメント～
怒りと上手に付きあうための心理トレーニング』

- 1) 2023年11月24日(金) 19:00~20:45 港区民センター
- 2) 2023年12月24日(日) 10:30~12:15 北区民センター
- 3) 2024年 1月16日(火) 19:00~20:45 西区民センター(中止)
- 4) 2024年 1月20日(土) 10:30~12:15 中央区民センター
- 5) 2024年 2月 8日(木) 19:00~20:45 城東区民センター



アンガーマネジメント協会
福成 三三氏

大阪市スポーツ推進委員協議会
櫻本 哲夫会長

大阪市スポーツ推進委員生野区協議会 総務委員 白木 功子

講師に、アンガーマネジメントコンサルタント ヘルシーフィールド代表の福成三三氏をお迎えし、人間のもつ様々な感情『喜怒哀楽』の一つ『怒り』をテーマにスキルアップ講習会が開催されました。

怒りは、自分の中にある信念や価値観と多くはネガティブな感情とが相まって生まれるそうです。怒りに点数をつけ明確にすることで不要な怒りから自由になること、そして怒りが防衛感情であることを学び、目からうろこが落ちました。

多様性社会の中で怒りの矛先を弱者に向けない、怒りの連鎖を断ち切り、怒りの被害者にも加害者にもならないために必要なことは何でしょうか?

90分の講義中、参加者は日常の言動を思い起こしながら、真剣に耳を傾けていました。

兵庫・大阪連携「阪神タイガース、オリックス・バファローズ優勝記念パレード」



■ 令和5年11月23日(木・祝)
■ 大阪・御堂筋会場



大阪市東淀川区スポーツ推進委員協議会 総務委員 村中 裕子

令和5年11月23日(木・祝)穏やかな秋空のもと、阪神タイガースとオリックス・バファローズの優勝記念パレードがおこなわれ、大阪市スポーツ推進委員からは、約230名が本線整理と緑地帯管理のボランティアとして従事しました。

当日朝7時半の現地集合場所に到着した時点で、すでに多くの人達が並んでおられました。11時から、オリックス・バファローズのパリーグ3連覇を祝うファンの声が響くなか、黄色く色づきはじめてイチョウ並木の間を赤いバスに乗った選手達が進んで行きます。目の前を3台のバスが7分程であっという間を通り過ぎて行きました。14時からは日本一になった阪神タイガースのパレードです。そのままその場に居残られる方、神戸会場へと急ぐ方、また逆に、神戸会場のタイガースのパレードを観終えた方がもう一度大阪会場で観るために来場される方、お昼を過ぎるとみるみる観客でいっぱいになってきました。セレモニーが終わり、いよいよスタートの時間、六甲おろしが流れ観客も大合唱。御堂筋に六甲おろしが響きわたり、観客はテンションMAXです。その中をバスが進んで行きました。

長い拘束時間でしたが、観客の皆さんのマナーもよく、後片付けにはいってもさほどゴミもなく、関西が盛り上がった一日に携わることができ、気持ちよく終えることができました。

2024 Osaka Women's Marathon



大阪市スポーツ推進委員平野区協議会 総務委員 元田 元美

令和6年1月28日(日)第43回大阪国際女子マラソンが開催され、大阪市スポーツ推進委員協議会より約450名が大会コース周辺の沿道警備ボランティアに従事しました。

この大会は、パリ五輪代表の選考会を兼ねたものとなっており、どこの沿道の応援も大変盛り上がりおりました。私たち(スポーツ推進委員平野区協議会)は、玉造駅付近の警備を担当しましたが、見通しも良く、大勢の観客の方たちが応援されていました。例年この場所を担当しておりますが、選手の通過に合わせて観客の応援の動きが変わるので、なかなか大変だなと感じています。また、今年は去年より多くの方がいらしていたように感じました。マラソンボランティアに限らずですが、スポーツ推進委員の増員を願った一日でした。

ボランティア従事された委員のみなさま、お疲れさまでした!

