

## 平成 22 年度の筑紫野市体育指導委員研修会

昨年度と同じく『竜岩自然の家』にて開催された今年度の研修は、「新体力テスト（小学校全学年用）」と「ペタンク」で、座学と実技を行いました。

新体力テスト（小学校全学年用）のテスト項目①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横とび⑤20mシャトルラン（往復持久走）⑥50m走⑦立ち幅とび⑧ソフトボール投げの内、⑥と⑧を除く 6 種目についてテストを実施しました。

※ 「新体力テスト」は、国民の体位の変化、スポーツ医・科学の進歩、高齢化の進展を踏まえ、これまでの「体力・運動能力調査」を全面的に見直して、現状に合ったものとしたものです。

「新体力テスト」は、①6～11 歳対象（小学校全学年用）②12～19 歳対象③20～64 歳対象④65～79 歳対象に分かれています。

開会式の後、参加者の緊張をほぐすためアイスブレイキングを行いました。



井上委員によるアイスブレイキング。写真は 1 人ジャンケンです。必ず左手が負けます。これで和やかな雰囲気になりました。

### 研修 1 「新体力テスト」

得永、長谷、一角の各委員による指導のもとで実施されました。



「反復横とび」は熱くなってしまう。



跳びますよう！「立ち幅とび」



女性には厳しいかな？「上体起こし」



段ボールでもできる「長座体前屈」。



「20mシャトルラン（往復持久走）」は徐々にスピードが上がって見た目以上にきつい種目です。



昼食の後、山家地区にて5月16日に開催される「第11回筑紫野市いきいきウォークラリー」の打ち合せを行いました。



続いて、百合野委員によるストレッチ運動の指導です。



ストレッチは①息を止めない②無理をしない③意識する④反動をつけないの 4 つの基本があります。

今回は、座った状態でのストレッチを主体に指導を受けました。



楽しくやらなきゃ！

## 研修2「ペタンク」

得永、長谷、一角、井上の各委員による指導のもとで実施されました。



コートを準備して、まずは「ペタンク」のゲームの仕方とルールの説明です。

※ 「ペタンク」とは、地面に置いたサークルを基点として、木製の目標玉（ビュット）に金属製のボールを投げ合って相手より近づけることで得点を競うスポーツです。



実技開始です。

サークル内からボールを投げます。重量が約 700g のボールが右上に飛んでいます。



実技の中でケーススタディを行います。

参加者は2試合ほど行って、ゲームの進行とルールを学びました。楽しい中にも厳しさがあって実りある研修となりました。

以上で今年度の研修は終わりです。天候にも恵まれて、研修会は予定通り滞りなく実施され閉会となりました。

この研修の経験を活かして、今後は「新体力テスト」と「ペタンク」の普及に努めて行きたいと思います。