

平成26年度筑紫地区スポーツ推進委員研修会報告

平成27年2月14日(土)大野城市北コミュニティセンターにおいて、約90名が参加して筑紫地区スポーツ推進委員研修会が開催されました。



岡部智恵大野城市スポーツ推進委員長のあいさつ、吉富修大野城市教育委員会教育長の歓迎の言葉、来賓あいさつの後、研修会が始まりました。



研修会の第1部は、SATA スポーツ医科学研究所の清水利之氏による「器具を用いないスロートレーニング」の講話と実践が行われました。

講話の内容は次のとおりです。

筋肉には、持久力を生み出すのに必要な「タイプⅠ(遅筋線維)」と瞬発力を生み出すのに必要な「タイプⅡ(速筋線維)」のふたつのタイプがあり、筋力強化の目的によりトレーニング方法が異なります。



実践では、筋力強化・筋肥大を目的としたトレーニング方法を実践しました。タイプⅡの筋肉を刺激することで筋肉を酸欠に追い込むものでしたので、熟年層が大半を占めるスポーツ推進委員には過酷なトレーニングでした。



清水先生とカ久委員長のツーショット。



研修会第2部は、4市1町対抗アジャタ大会です。
アジャタとは「玉入れ競技」のことで、99個のアジャタボールと1個のアンカーボールを
いかに早く籠の中に入れるかを競う競技です。
昨年最下位の筑紫野市は、みんなで考えた作戦が功を奏し、3ゲームのトータル時間で見事
1位となり、雪辱を果たしました。
今回の研修会で学んだことを地域スポーツ発展のために活かして行ければと思います。