

家族みんなで体カテスト

9月2日(土)
早水体育文化センターメインアリーナで開催！

体力テストは、体力・運動能力を把握する基礎資料として文部科学省が毎年実施しています！
来年こそは、あなたもご自身の体力年齢を測ってみましょう！自分の体力年齢がわかります！

6～64歳までの種目

1. 握力
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 反復横跳び
5. 20mシャトルラン
6. 立ち幅とび



65～79歳までの種目

1. 握力
2. 上体起こし
3. 長座体前屈
4. 開眼片足立ち
5. 10m障害物歩行
6. 6分間歩行



スカットボール大会

10月15日(日) 五十市地区体育館で開催予定

各地域スポーツ教室や地域住民の方々とチームを結成し、心を燃やして熱い戦いを繰り広げます。



推進委員の研修会

推進委員としての使命感と実践的指導力を養うために全体で研修会を開催したり、県の研修会に参加したりしています。

地域スポーツ教室で実施できるように勉強中



▲県初任者研修会(オーバルボール)

新しい推進委員のメンバーと親睦を深めよう！



▲第1回全体研修会(レクリエーション)

スポーツを推進するために指導力を高めるぞ



▲第2回全体研修会(アドバイザー養成講座)

都城市スポーツ推進委員が地域スポーツの振興・発展に
寄与した業績が認められ表彰されました。

〈令和4年度 表彰〉

文部科学大臣 功労者表彰



継続年数
38年
音堅律子
姫城地区

九州地区 功労者表彰



継続年数
18年
小川広美
祝吉地区

県功労者表彰



継続年数
11年
鎌田昭男
中郷地区

県功労者表彰



継続年数
11年
京牟禮純子
志和池地区

スポーツ推進 委員だより



みやこんじょPR部長
「ぼんちくん」

発行／都城市スポーツ推進委員協議会
編集／広報部

■問い合わせ
都城市スポーツ推進委員協議会事務局
(都城市スポーツ政策課内)
☎0986-23-9546

広報
第35号

【スポーツ推進委員の活動について】

都城市スポーツ推進委員協議会は、市から委嘱を受けた15地区45名と南九州大学生2名の推進委員で活動しています。活動内容は次のとおりです。

- ①地域スポーツ教室の主催
- ②ニュースポーツ大会(アジャタ大会、スカットボール大会等)の開催
- ③都城さくらマラソン大会、南九州駅伝競走大会、都城市成人記念ロードレース大会等への支援
- ④自主研修など

私たちが各地区で開催する地域スポーツ教室等を通して、市民の皆さんの健康保持と体力づくり、スポーツを始めるきっかけづくり等のお手伝いをしています。ぜひ、スポーツ大会、地域スポーツ教室等にご参加ください！一緒にいい汗をかきましょう！！

スポーツ玉入れ「アジャタ大会」 6月25日(日) Mallmallまちなか広場で開催しました！

今回は10チーム参加 一般⑥チーム レディース④チーム

大会結果			
部 門	順位	チーム名	記録
一般の部	優勝	勝利(ヴィクトリイ) ～その言葉を信じて 玉を投げ続ける若き侍の集い～	1分42秒
	2位	ペッパーミル	1分44秒
レディースの部	優勝	くばた眼科	1分38秒
	2位	スポーツ推進委員B	2分30秒



開会式



選手宣誓

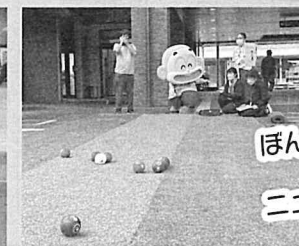


一般の部
優勝チーム

レディースの部
優勝チーム

アジャタとは・・・

玉入れをスピード感溢れるスポーツへと進化させたニュースポーツです。100個の玉をいかに早くカゴの中に入れるかを競う公式競技で、1チーム6名で行います。
※なんと日本記録は6秒51！



ぼんち君も、ガラッキーやポッチャなどのニュースポーツ体験をして楽しみました！！

各地区のスポーツ活動を紹介します。一緒に運動しましょう!



みんながスポーツ

'1130'県民運動

一週間に1回以上、30分以上は運動、スポーツをしよう

祝吉地区



みんなで和気あいあいとスカットボールやオーバルボールなど軽スポーツを楽しんでいます。笑顔での交流が元気の源です。どなたでも気軽に参加できます。

中郷地区

壮青年ミニバレー大会 R5.6.15



なかなか思った通りの活動が出来ない中、スポーツ教室等を含め、出来る事を皆で考えながら活動していきます。Yaddo中郷!

西岳地区



去年の11月に、90名程度でグラウンドゴルフ大会を楽しく開催しました。今年度もスポーツ教室などを開く予定なので皆さんの参加をお待ちしています。

新スポーツ推進委員の紹介

西岳地区



出水 富雄

今年度からスポーツ推進委員に就任致しました。私自身スポーツは大好きです。これから皆さんと一緒に楽しみながら頑張っていきますので、よろしくお願いします。

高崎地区



大田 昭弘

7月から高崎地区のスポーツ推進委員になりました。皆さんと一緒に楽しみながら頑張っていきますので、よろしくお願いします。

山田地区



山田地区スポーツ教室のメンバーで昨年創立したバウンドテニス愛好会(会長 乙守タツエ)です。笑い声が絶えず、楽しくプレイしています。一緒に楽しみませんか?!

【連絡先】森島愛子 電話 090-1875-5050

山之口地区



山之口15地区の公民館長、体育部長を集め、公民館で使えるニュースポーツを紹介し健康づくり、公民館の活性化に役立ててもらいます。

高城地区



去年のスポーツ教室ボッチャの様子です。コロナ明け、思い切り身体を動かしませんか? よか汗と笑顔のおまけ付き。

沖水地区



今年度もスカットボールの活動をします! 興味ある方は参加をお待ちしています!

各地区コメント

【姫城地区】

今年も7月15日から早鈴の公民館で、スポーツ教室を始めています。体を動かし、脳トレも入ります。いつでも参加待ってまーす!!

【妻ヶ丘地区】

地区の皆様の健康の保持増進やレクリエーションを目的として、スカットボール等を行います。参加をお願いします。

【小松原地区】

「スポーツ教室」が再開できます! 皆さんと楽しく、健康づくりしていきましょう。お待ちしております😊

【五十市地区】

8月から地区体育館もリニューアルされました。久々のスポーツ教室を開講します。参加してみませんか? 楽しいよ!!

【庄内地区】

4年ぶりにスポーツ教室をします。菓子野地区等で行う予定です。楽しく頑張ります。

【志和池地区】

9月・10月にスポーツ教室を開講します。私達と一緒に笑って、汗を流してストレス発散しませんか?

【横市地区】

9月にスポーツ教室を開講します。運動は運を動かすと言われます。皆様と健康維持と体力向上で良い運を掴みましょう。

【高崎地区】

10月、11月にスポーツ教室を開講します。総合体育館で卓球バレーとボッチャ等を行います。参加お待ちしております。



【南九州大学生】

南九州大学3年の永山秀道と永井美幸です。普段は教育のことについて学んでいます。たくさんの方に体を動かす楽しさやスポーツで都城を盛り上げていきたいと思っています。よろしくお願いします。