

資料 2

今年度の主な事業について

宗像市のA4Sプロジェクト



対象：小学1～3年の親子

※途中で大人のみでも参加できるようにした

告知方法：・宗像市内の小学校への対象生徒へのチラシ配布

・Facebookでの告知・宗像市内主要施設での掲示

・JR赤間駅・東郷駅での掲示

参加者：親子参加：12組

大人参加：11人

他、市役所内関係部署に参加依頼

10月
説明会
@メイトム宗像

11月23・24日
睡眠合宿
@柳川市

12月毎週土曜日
運動プログラム
@市民体育館

1月
計測終了

3月
デザートミートイング
@グローバルアリーナ

プログラム紹介

自主継続

睡眠・運動測定

マットレントナル

宗像市のA4Sプロジェクト

11月睡眠合宿

睡眠講座・アロマピローミスト製作

「エア－ウィーヴ」より睡眠についての講習会を実施
薬剤師をお招きし、ピローミストを製作



親子運動・コーディネーショントレーニング・ヨガ

親子運動の後

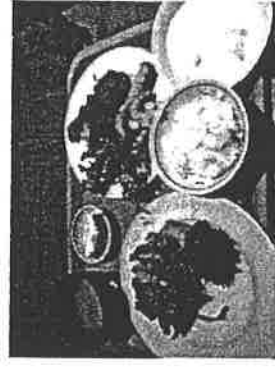
子どもはコーディネーショントレーニング

大人はヨガをするなど分けて運動実践



宿泊先はルートイン柳川駅前

実際にエアウィーヴ様のマットレスで寝てもら
食事は睡眠効率が良くなるような素材を管理栄養
士に考案いただき、ホテルに作ってもら



早朝柳川ウォーク

翌日は朝から歴史情緒あふれる街柳川を散策
運動だけでなく、観光ボランティアによる案内
親子の交流と新しい体験の提供



宗像市のA4Sプロジェクト

12月運動事業
毎週土曜の朝から
運動プログラムを提供

子ども:コーデイネーショントレーニング
大人:ヨガ

どちらのプログラムも自宅に帰ったあと、家でもできるようなプログラムを提供



3月結果報告会
デザートミーティング

これまでの事業の振り返りとともに、睡眠について
の検証結果を参加者へフィードバック
デザートを入れることで、参加者から忌憚のな
い意見をいただく



仮説検証と今後の展望



① 新しいアプローチから

スポーツへのきっかけを作り出すことができるか

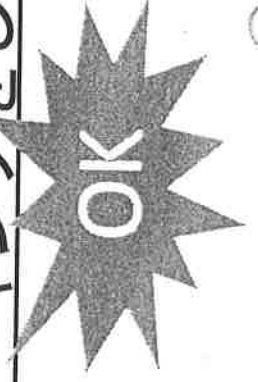
➤ 睡眠を切り口としたことで日ごろ運動をしたことがない子どもや大人が集まった



② イベントを随時入れることで

スポーツを継続できるか

➤ 12月の運動プログラムが終わった後もエクササイズを始めたり、ウォーキングをしたりする参加者が多くいた



やる気を引き出す魔法の言葉 ペップトーク講演会

●参加費無料



講師 **岩崎 由純**

【プロフィール】

- ・日本ペップトーク普及協会 代表理事
- ・日本オリンピック委員会 元強化スタッフ
- ・日本体育大学 体育学部体育学科 卒業
- ・日本体育協会公認アスレティックトレーナー

【ペップトークとは】

ペップトークは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。

「Pep」は英語で元気・活気・活力という意味があります。スポーツ現場だけでなく家庭や職場、教育現場でもすぐに実践できるポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。

日時

平成30年8月7日(火)

PM6:30～PM8:00

会場

宗像市民体育館多目的室AB

(宗像市稲元5-2-1)

申し込み

締め切り:8月4日(土)

電話番号:

競技種目等:

名前:

申し込みはFAXまたはE-mailで宗像市スポーツサポートセンターへ
宗像市スポーツサポートセンター FAX:0940-32-3772

Email: munakata-ssc@wind.ocn.ne.jp

問い合わせ TEL:0940-72-1112 担当 山本・末弘・青木

ブルガリア柔道 Munakataキャンプ 2017

Bulgarian Judo - Munakata Camp 2017



12/4(月)ブルガリア大使公邸にてTokyo2020
キャンプ協定書調印式を行ったブルガリア柔
道が早速、宗像でキャンプを実施しました。

日程：2017年12月5日(火)～16日(土)

会場：グローバルアリーナ / 福岡大学

参加選手：Ivelina Ilieva / Mark Hristov / Valentin Alipiev

Boris Brisov / Yavor Mihaylov / Dobromir Kalisterski

コーチ：Svilen Skerlev

ブルガリア柔道がTokyo2020に向けたトレーニングキャンプを行いました。

期間中は地元、福岡教育大学をはじめ、九州共立大学や
回生病院等の柔道部がグローバルアリーナに集まって合
同練習したり、福岡大学に出稽古に行ったりと柔道の祖
国でトレーニングに励みました。



12/10(日)グローバルアリーナでの合
同練習の後には、一緒にランチを食べ
ながら選手同士で交流。同世代とあっ
て、SNSでつながったり、片言の英語
とジェスチャーを使いながら絆を深め
ていました。

ブルガリア柔道vs宗像柔道キッズ！

12/12(火)は東海大福岡高校の柔道部との合同練習で汗を
流した後、宗像市柔道協会の子もたちと柔道で交流。

約30人の柔道キッズが順番にブルガリアの選手・コーチ7
人と、かかり稽古を行いました。

世界で戦う選手団に果敢に挑んだ子どもたち。

稽古後の質問タイムでは「ブルガリアの名物はなんです
か?」「好きな柔道選手は誰ですか?」「サインくださ
い!」等子どもらしい質問がとびました。





【ロシアラグビー企業交流～海千で初・明太子！】

4月13日は企業交流として、国道3号線沿いにある明太子の工場・店舗「海千」を訪問しました。

明太子の原材料がロシア産のものということもあっての今回の訪問が実現。工場を見学し説明を受けた後は、明太子づくりも体験。体験の様子を動画におさめる選手も多くいました。

試食では生の明太子をパクパク…ロシアではイクラやキャビア等の魚卵を食べる習慣があるため明太子も口に合ったようです。

海外からのお客様に日本・福岡の食文化を知り、発信していただく機会になりました。



【むなかた国際交流ラグビーフェス！】

4月14日、ロシア・日本の両代表選手と交流する「むなかた国際交流ラグビーフェス」を開催しました。

子どもたちと選手と一緒にグラウンドでタグラグビー大会！の予定でしたが、あいにくの雨模様。室内でラグビーボールを使ったレクリエーションを楽しみました。小さい子どもたちとの時間に選手も笑顔。短い時間でしたが、素晴らしい交流ができました。



【宗像市とロシアの交流】

グローバルアリーナで開催されるサニックスワールドラグビーユース交流大会をはじめ、新体操・柔道・サッカー等国际大会に、毎年のようにロシアのクラブや学校が参加しています。参加した選手と市内の子どもたちとは学校訪問等の国際交流を重ねてきました。

他にも大島に日露戦争の慰霊碑が建立されていたり、市内にロシア料理のお店がある等、様々なつながりがあります。



7人制ラグビーロシア女子代表 Munakataキャンプ2018

Team Rugby 7 Russia Womens - Munakata Camp 2018

日程：2018年4月7日(土)～

会場：グローバルアリーナ

選手：18名、スタッフ：8名



2017年12月28日に宗像市役所にて、Tokyo2020キャンプ協定書調印式を行ったロシアラグビーが、宗像で初めてのキャンプを実施しました。今回は4月21日、22日に開催される「HSBCワールドラグビー女子セブンズシリーズ北九州大会」へ向けた事前キャンプを兼ねて、来宗しました。

ロシアラグビーがTokyo2020に向け、毎年宗像でキャンプを行います。

4月7日から始まった2018年のキャンプ。宗像の少年ラグビークラブ「玄海ジュニアラグビークラブ」が選手一人ひとりへの花束でお出迎えしました。



期間中はグローバルアリーナのスタジアムをメインに練習を行いました。

4月12日には、同時期に宗像のサニックス玄海グラウンドでキャンプを行っていた日本代表(サクラセブンズ)との練習試合も開催されました。



【ロシアラグビーが高校・幼稚園を訪問！】

キャンプの合間には市内各所に市民交流に出かけました。4月10日は、東海大付属福岡高校・自由ヶ丘幼稚園を訪問。武道場で剣道体験を楽しんだ後は、幼稚園の子どもたちと玉入れやダンスを一緒に楽しみ、折り紙のプレゼントももらいました。最後は九州No.1の高校女子サッカー部とのPK合戦で交流を深めました。



柔道を通じたスポーツ交流だけでなく、市民との文化交流も行われました。

【大島で餅つき体験！】

12/8(金)には、大島中で行われたもちつき大会に参加しました。

大島の子どもたちはなかなか出会わない外国の選手にドキドキ。選手たちは餅つきどころか餅を見るのも初めてでドキドキ。お互いちょっぴり緊張した様子でした。

選手たちは子どもたちから身振り手振りでやり方を教えてもらいながらも、さすがは柔道家。力強く餅つきしていました。お互いの言葉はわかりませんが、子どもたちや地域の方からも「Nice!」「One! Two! Three!」など掛け声が飛び、いつもとは一味違う餅つき大会となったようです。

帰る頃にはすっかり打ち解け、笑顔で記念撮影。選手も練習のときとは違った表情を見せてくれました。



【吉武小で書道にチャレンジ！】

12/11(月)は、吉武小学校の書道の授業に参加しました。

子どもたちや先生から手取り足取り教えてもらいながら、書道に初挑戦。さすがに柔道選手だけに姿勢は抜群ですが、初めての毛筆に練習ながらの真剣な表情で取り組んでいました。

コーチからは「書道は、姿勢や決まりごと、精神を大切にしている」との感想。思わぬ形でトレーニングになったのかも!?かもしれません。

子どもたちは、ブルガリア選手と取材カメラにドキドキの様子でしたが、事前に調べていたブルガリア語の挨拶も使いながら元気いっぱい歓迎してくれました。中には選手にサインを求めてくる子どもたちも。授業の後は、一緒に給食を食べて交流を深めました。



宗像市スポーツサポートセンターって知ってますか？(仮)

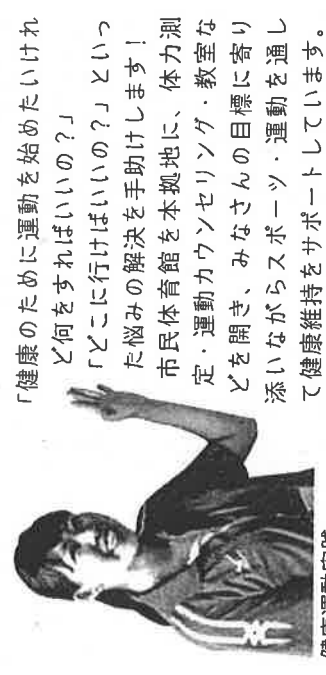
今年4月にオープンした宗像市スポーツサポートセンター (MSSC)。子どもから高齢者まで、幅広くスポーツ・運動活動を支援することを目的に、若者のスポーツ参加の機会を広めたり、高齢者の体力づくり支援をするなど、ライフステージに合わせたスポーツ活動を推進しています。

図 文化スポーツ課 ☎(36)1540



楽しそうな教室の様子

宗像市スポーツサポートセンターって こんなところですよ



健康運動実践指導者の山邊千恵さん

「健康のために運動を始めたんだけど何をすればいいの？」
「どこに行けばいいの？」といった悩みの解決を手助けします！
市民体育館を本拠地に、体力測定・運動カウンセリング・教室などを開き、みなさんの目標に寄り添いながらスポーツ・運動を通して健康維持をサポートしています。

同センターの情報

宗像市民体育館内(稲元)

▶ 営業時間 = 9:00 ~ 17:00

* 日・月曜日は休館

* 詳細は同センター ☎で確認可

同センター ☎(72)1112

同センターHP
のQRコード



運動の流れ

▲ ステップ1~4は、どこからでもスタートOKです

ステップ1 自分の体力を知ろう！

筋肉量、体脂肪率など部分別の12項目をInBody (体組成測定器)で随時測定できます。結果はスタッフが説明します。



最新のインボディ

さらに体力を知るためには、無料でやっている体力測定会を活用。毎月第3水曜日に実施しています。希望者には運動カウンセリングも行っています。



インストラクターがカウンセリングします！

ステップ2 月に1回の運動教室を体験！

自分の体力を知ったら、次は体力維持・向上。毎月1回、テーマに応じた運動教室を開催しています。毎月第4水曜日。お試しで教室参加しませんか。

ステップ3 週1回の教室へステップアップ！

3カ月単位の教室で継続の第1歩。関心のある講座にチャレンジ！
市民体育館 500円 / 1回(全12回。申込時に一括支払い(6,000円)。
保険料含む) 20人回火~土曜日 9:00 ~ 17:00(随時受付中)
* 体験(1回500円)も随時受付中 * 教室の日程は変更の場合あり

【週1回の運動教室】

教室名	日程 (9月~11月)	内容
美姿勢ヨガ教室	毎週火曜日 13:30 ~ 14:30	無理のないヨガで体のゆがみを調整し 美しい姿勢を保ちましょう
やさしいエアロ 入門教室	毎週火曜日 15:00 ~ 16:00	約40分のエアロビクス後はゆったり クールダウンし疲れを癒します
はじめてみよう 簡単ヨガ教室	毎週木曜日 10:00 ~ 11:00	呼吸とともに心と体を調和させ、柔軟性 と力強さをバランス良く養います
ボディコンディ ショニング教室	毎週木曜日 18:45 ~ 19:45	体を整えて不調を改善・向上させて いきます
足腰チャキーン 教室	毎週金曜日 13:30 ~ 14:30	主に座位で行うので運動未経験者や高齢 者に安心のプログラムです
姿勢改善ひめトレ エクササイズ教室	毎週金曜日 14:45 ~ 15:45	骨盤底筋群を活性化。尿漏れ改善や 姿勢改善に効果的です

ステップ4 教室終了後は運動施設へジャンプアップ！

継続できるようになつたら個別に運動施設を案内します。その後も困った時は運動カウンセリングができます。楽しく運動を続けていきましょう。