

三重通信

発行 新日本スポーツ連盟三重県連盟
〒514-0016 津市乙部3-23
TEL 059-224-0324
発行責任者 脇海道 博

第12回東海ブロックスポーツセミナー開催

9月6～8日（金～日）、三重県連盟の主管で、第12回東海ブロックスポーツセミナーが三重県津市で開催されました。

6日は「健康マージャン（海の学舎）」が行われ、7日は「カヤック体験（三重マリンセンター近海）」、「スキー交流学习会（海の学舎）」、「ウォーキング（高田本山駅から津新町駅）」、「第12回東海ブロックスポーツセミナー記念卓球大会（サオリーナ）」が夫々開催されました。8日は、「海の学舎」を会場に、第1課「救急法（AED・外傷などの処置）」の講習、ビデオ上映（地震等災害について）」を津市河北消防署河芸分署の署員が、第2課「80歳になってもスポーツを続けるための筋力トレーニング」は石田良恵氏が講師となって開かれました。3日間、各行事とも盛況に行われ、無事に終わりました。

第12回東海ブロックスポーツセミナー「カヤック体験」感想

愛知スキー協 寺田康男

9月7日（土）、台風接近で外洋は白波がたつなか、湾内は比較的穏やか、日射しは強くかかる飛沫と風が気持ち良い たのしい1時間でした。

若い女性インストラクターの淡々とした説明後、2人1組で9艇が出航しました。

息子とペアでいざ体験。池で乗る木のボートは昔よく乗ったけど、海でファイバー製のカヤックの1本パドルは初めてでした。正直、外洋にでてみたかったです。今度は、パドルボードに挑戦してみたくなりました。



「第40回 東海ブロックスキー交流学習会」開催

9月7日（土）、第12回東海ブロックスポーツセミナーの合同行事として、三重マリンセンター「海の学舎」で開催。三重、静岡、愛知、岐阜から21名（三重から6名）参加。

午前は、「楽しいスキー教室のつくりかた」。午後は、「皆でつくる競技会について」「クラブの活力をつくるポイント」「新スキー教程の理解を深める動画解説」について、参加者から意見を聞きながら学習を深めました。

（フリーランサー津スキークラブ 岸 哲和）



「80歳になってもスポーツを続けるための筋力トレーニング」



3年前の「山筋ゴーゴー」よりさらにバージョンアップした内容でした。普段トレーニングをしていない人にとっては、けっこうきつかったと思います。講師の石田先生は76歳とは思えないほど。筋トレの成果なのですね。本も買ったことだし、頑張りましょう。

（井岡 智子）

高田本山駅から津新町駅 ウォーキング

7日（土）13時高田本山駅集合、県外の人を含め20名の参加でした。

先ずは真宗高田派総本山・専修寺へ、国宝の御影堂と如来堂を見学。左甚五郎作といわれている鶴も、如来堂の東側の破風の下に確認。堂の中の天井絵や欄間の彫刻など見事で、市内に住んでいても見るのは初めてという人も……。田圃の中、住宅街、線路脇を歩いて四天王寺へ、織田信長の母堂と藤堂高虎の夫人のお墓を見て津城へ、「もう少し整備したらいいのに……」などと言いながら津新町駅へ。途中でリタイアした人もいましたが、約12キロのウォーキングでした。

津観音、寒松院へも行く予定でしたが、時間の都合で省きました。（三重ウォーキングクラブ 井岡 智子）



白猪山技術学習例会報告

9月15日(日)、「白猪山例会」がよーでる会の本年度の学習例会として、24名の参加で実施されました。この日、飯南町は30度を超える猛暑復活。夏明コースの急登を登ること2時間、汗がしたたり落ちます。空も雲もまだ夏。それでもミンミンゼミとツクツクボウシが混ざり合うセミの鳴き声、足元に咲くホトトギス、そして山頂での心地良い風に秋を感じることができました。

いい空気の中でおいしい食事を終えて山頂の木陰で技術学習。テーマは「山に携行していったら便利なグッズ」例会担当者と安全技術部スタッフ3名で紹介、実演を行いました。五分で設営できる簡易テント(シェルター)の取り扱い。靴底がはがれた場合のさまざまな応急処置。傷口を洗うペットボトルの活用などの説明を参加者の皆さんは真剣に聴いて頂きました。

説明中に突然メンバーの足が攣り強い痛みを訴えたため応急手当を行うハプニングもありましたが、薬を差し出す人、マッサージする人、筋を引っ張る人…。皆さんの機転の効いた対処のおかげで回復、自力で下山することができました。予定にはなかった水分、塩分補給方法、筋トシ、マッサージの方法、どんな薬が効くなど「ためになる話」も披露されました。下山後の感想では技術学習については、為になった、楽しく学べたとの評価を頂きましたので担当者、スタッフ一同ホットしております。

尚、登山口までの道路の先頭を走っていた私がうっかり道を間違え時間をロスし、集合時刻に遅れる失態もあり、また遅滞の連絡もできず先着の皆さんに心配をかけてしまいました。登山を始める前に「道迷い」。反省でした。

「つちあけび」

先月号「海上の森 山行会自然保護委員会」投稿記事左端上部の空白部分は下記の通り、山道で見つけたツチアケビの実。赤色です。先月はスケッチの線が薄く発色せず。

スマホ等で確認し楽しんで!!



9月15日は山好会の「安全登山の日」です。16年前の滑落死亡事故を風化させることなく、楽

しい山行の中にも常に緊張感を持って安全第一の登山を続けたいと思います。

(山好会・よーでる会 竹野 和夫)



2019年度 スポーツ連盟三重 第4回理事会報告

日時・場所 2019年9月3日(火) 19:00~20:30 三重スポーツ連盟事務所

出席者 脇海道・上野・前坂・改田・岸・荒木・野島

次回理事会 2019年 10月8日(火) 19:00~

報告

1. 各種目クラブ8月の行事報告

☆スキー…報報告事項無し

☆ランニング…報告無し

☆山好会…3日海上の森(9名) 31日~1日ピバーク体験(中止)

☆ウォーキング…6日岩倉峡(11名) 11日大台ヶ原(8名)

17日美杉平倉川散策とあまご料理(8名)

27日近江商人の町・日野(9名)

☆卓球協…31日ラージボール(80名) 於四日市緑地体育館

☆野球協…理事欠席で報告も無し

協議事項

1. 第12回東海ブロックスポーツセミナー(9月6~8日)

☆参加予定者数(9月3日現在)

・6日健康マージャン(13名)

・7日カヤック体験(18名)

・8日救急講習(20名) 講演会(38名)

☆当日8時集合で会場準備を行なう。

2. 第11回三重県スポーツ祭典ウォーキング「伊勢街道を歩く」は10/20開催。

☆参加申込締め切り日: 10月17日(木)

3. 「スポーツのひろば」現在45部(2減)

※ホームページ立ち上げの話もでしたが、理事欠席者が多かったので次回、再検討する事としました。

第11回 三重県スポーツ祭典ウォーキング 10月20日(日)開催

伊勢街道を歩いて 三重の偉人 **松浦武四郎** を学ぼう (約9.5キロ)

集合時間・場所 10時15分 JR高茶屋駅

参加費 連盟員 200円 連盟員外 500円 (保険含む) 当日集金

武四郎生家・記念館入館料は別途350円必要

持ち物 弁当、飲み物、雨具、敷物、あれば歩数計

申込先 井岡 FAX059-231-7524 申込締切10月17日