

2つ以上のことを同時に行う～デュアルタスク体験会～

安芸区スポーツ推進委員の皆さんに準備頂いた令和5年度のリーダー研修会。加齢とともに低下するというデュアルタスク能力を鍛える研修です。

広い会場いっぱいに6チームに分かれた研修メンバーに次々と安芸区のスポーツ推進委員が熱心に指導をしました。

各チームで手を叩いたり、しりとりをしたり、ボールを投げたりと。あちこちで大きな歓声が上がリ、頭と体をリフレッシュする異次元体験でした。



— 介護予防系 —

転倒リスクを軽減したり認知症予防に有効な運動です。複数の動作を同時に行い脳を鍛えます。

〈グー・チョキ・パー〉

難易度★★☆☆☆

- ① 両手を上げて、グー・パー（繰り返し）
- ② 両手を上げて、グー・チョキ・パー（繰り返し）
- ③ 両手を上げて、
左手は⇒グー・チョキ・パー（繰り返し）
右手は⇒グー・パー（繰り返し）
- ④ ③の動作を、左手と右手をチェンジして行う。

〈変則ジャンプ・マリオネット〉 難易度★★★★☆

手のグーは真っすぐ下におろす。手のパーは横に開く。
足のグーは足を閉じる。足のパーは横に開く。

- ① 手はグーパーを繰り返す。
 - ② 足はグーグーパーを繰り返す。
 - ③ 手はグーパーを繰り返し、足はグーグーパーを繰り返す。
- ※マリオネット：手と足が別々の動きをする。
※普段運動していない人が急にジャンプすると、アキレス腱を痛めたりすることがあるので、椅子に座って行うのがおすすめ。



— コーディネーション能力向上系 —

状況に応じて「体の動き」や「力の加減」を調整するコーディネーション能力を鍛えます。

〈テニスボール(FCバイエルン)〉

難易度★★★★☆

スポーツ選手のトレーニング事例です！

- ① 両手にテニスボールを持つ。(お手玉があればベストです。)
- ② 両手同時にボールを真上に(30cm程度)投げ上げてキャッチ。(繰り返し)
- ③ 両手同時にボールを真上に(30cm程度)投げ上げる。
⇒両手をクロスしてキャッチ。
⇒両手をクロスしたまま、ボールを真上に投げる。(ボール

はクロスしない)
⇒両手を元の位置に戻してキャッチ。(繰り返し)
※お手玉があればベストです。
※①～②だけでも、十分な効果があります。動体視力・定位能力・リズム能力アップ。
余裕があれば、他の課題(足踏み等)を加えてチャレンジ!



〈リアクションパス2(中級編)〉

難易度★★★★★

2人組で向き合って、ボールを同時に投げ合います。

- ① Aさんは自分の頭上に投げる。⇔BさんはAさんの胸元に投げる。
 - ② Aさんは、前からきたボールをBさんに投げ返した後に、上から落下するボールをキャッチする。繰り返す。
 - ③ A、Bがチェンジする。
- ※ 相手を取りやすいボールを投げる。(位置、速度等)



編集後記

今号は、リーダー研修会と各区スポーツセンターのコーディネーターの皆さんの紹介です。リーダー研修会では、皆さんご存知のラジオ体操と安芸区スポーツ推進委員が講師となってデュアルタスクの体験を行いました。

特に、2つ以上のことを同時に行うデュアルタスク体験では、「介護予防系」と「コーディネーション能力向上系」に分けて学べました。今後は、各区の伝達講習を通じて学びを深く理解し、地域の皆さんに伝えることができるよう頑張ります。 広報部一同



前進 団結

『五つの色は五大洲の人々が「平和」をめざすという意』

ひろしま スポーツ推進委員

第85号

令和5年9月1日発行

地域発信 スポーツナビ

発行責任者 広島市スポーツ推進委員協議会
会長 玉田 裕司
発行所 広島市中区国泰寺町一丁目4-15
(公財)広島市スポーツ協会事務局気付

令和
5年度

広島市スポーツ推進委員 リーダー研修会

令和5年6月11日(日)
湯来体育館

●ラジオ体操 講師：岩崎 真由美 (1級ラジオ体操指導士)



新しい朝が来た 希望の朝だ
喜びに胸を開け 大空あおげ
ラジオの声に 健やかな胸を
このかおる風に 開けよ
それ イチ ニイ サン



●デュアルタスク体験会 講師：安芸区スポーツ推進委員協議会



卓球ラケットボール運び



グー・チョキ・パー

2つ以上のことを同時に行うことを
デュアルタスクまたは
ながら作業という



ボール遊び(中級編) ボール回し



ドリブルリレー

CONTENTS

2・3面 各区スポーツセンターメンバー紹介

4面 2つ以上のことを同時に行う
～デュアルタスク体験会～

広島市スポーツ推進委員
公式ホームページ

広島市スポーツ推進委員 検索



中区スポーツセンター



スポーツセンターは、現在体育室を耐震改修工事中で令和6年1月の開館に向け準備中です。また、吉島屋内プールは8月末に45年間の営業を終え、可動床を備えた最新のプールとして生まれ変わります。生まれ変わる中区スポーツ施設にご期待を!!



館長
原紺 康治



コーディネーター 横山 浩之

- ①ソフトテニス、水泳、スキー
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、上級救命講習修了



コーディネーター 檜垣 みのり

- ①バスケットボール
- ②健康運動実践指導者、トレーニング指導士、初級バラスポーツ指導員

西区スポーツセンター



9月は、ふれあいスポレク交流会、11月は、10種目以上の軽スポーツやクイズラリーが楽しめる西区スポーツセンターまつりを、スポーツ推進委員や西区体連の皆さんと開催します。是非、お越しください。



館長
末廣 令子



コーディネーター 山崎 和寿

- ①剣道
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、水泳指導管理士



コーディネーター 三浦 夕香

- ①競泳
- ②健康運動指導士、初級バラスポーツ指導員、水泳コーチ2

安佐北区スポーツセンター



開館して31年になりました。これからも幅広い年齢層を対象に、さまざまなスポーツプログラムを提供していきます。そして、スポーツ推進委員の皆さまと一緒に地域スポーツを盛り上げていきたいと思ひます。



館長
濱本 幸夫



コーディネーター 有田 宏幸

- ①柔道、卓球、ゴルフ
- ②健康運動指導士、水泳指導管理士、上級救命講習修了



コーディネーター 波平 憲人

- ①バレーボール、水泳、陸上
- ②初級バラスポーツ指導員、普通救命講習修了

東区スポーツセンター



東区スポーツセンターでは、区民のスポーツ活動の拠点、区内の地域スポーツの振興として、学区体育協会、スポーツ推進委員の皆さまと連携し、「東区民スポーツ大会」「東区スポーツセンターまつり」などを開催しています。



館長
梅田 智治



コーディネーター 中野 匡

- ①サッカー、スキー、野球
- ②健康運動指導士、SAJ スキー検定1級、サッカー4級審判員



コーディネーター 糸藤 駿

- ①競泳、バドミントン、水球
- ②健康運動指導士、基礎水泳指導員、普通救命講習修了

今年度の顔ぶれ

各区スポーツセンター編

館長・コーディネーター

- スポーツセンターのアピールや取り組んでいること
- コーディネーター
- ①スポーツ歴(得意競技) ②持っているスポーツの資格

〇〇区スポーツセンター ホームページの検索で、各区の活動を見ることができます。

安芸区スポーツセンター



スポーツ推進委員のみなさまと一緒に、楽しみながら、安芸区のスポーツ(する・みる・ささえる)環境の充実に努めていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。



館長
土井 芳男



コーディネーター 津村 栄太

- ①競泳
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、競泳コーチ3



コーディネーター 瀬戸 宏美

- ①スキー、テニス
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、上級救命講習修了

南区スポーツセンター



黄金山の麓に、市内で最初のスポーツセンターとして設置され、40数年の歴史を誇る施設です。南区のメインスポーツは、ワンバウンドふらばーボールバレーで、スポーツセンターまつりでも、交流会を実施しています。



館長
岡村 幹雄



コーディネーター 上橋 学

- ①サッカー
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、上級救命講習修了



コーディネーター 溝田 凌平

- ①野球
- ②初級バラスポーツ指導員、普通救命講習修了、応急手当普及員

安佐南区スポーツセンター



当区では現在、12月開催予定の「安佐南区民交流駅伝大会」に向け、準備中です。スポーツ推進委員の皆さまや他の地域団体と大会委員会を立ち上げ、区民の誰もが参加でき、コミュニティの輪が広がる大会を目指します。



館長
宮地 久美子



コーディネーター 入江 将浩

- ①バレーボール、ベンチプレス
- ②健康運動指導士、上級救命講習修了



コーディネーター 福本 聡子

- ①競泳、スキー
- ②健康運動指導士、応急手当普及員、水泳コーチ1

佐伯区スポーツセンター



佐伯区スポーツセンターは、10月から耐震補強工事のため、全館休館の予定ですが、コーディネーターは、その間も地域スポーツ活動に積極的にかかわっていきますので、よろしくお願いいたします。



館長
富田 博一



コーディネーター 小林 洋

- ①野球、ゴルフ
- ②健康運動指導士、トレーニング指導士、上級救命講習修了



コーディネーター 森下 誠実

- ①陸上、野球、少林寺拳法
- ②普通救命講習修了