

「令和元年度かがわ生涯スポーツフォーラム」が開催されました！

令和2年2月22日(土)、高松市総合体育館にて「令和元年度かがわ生涯スポーツフォーラム」を開催しました。

本年度は「つなぐ」をテーマに、2020年東京オリンピック・パラリンピック、ワールドマスターズゲームズ2021 関西に向けて機運を醸成するとともに、スポーツに関わる人や団体をつなぎ、本フォーラム後のアクションにつながるきっかけを提供することを目的としました。

また、高松市市制施行130周年記念事業「高松スポーツ・健康感謝祭2020」と同日・同会場で開催し、約110名の方にお越しいただきました。

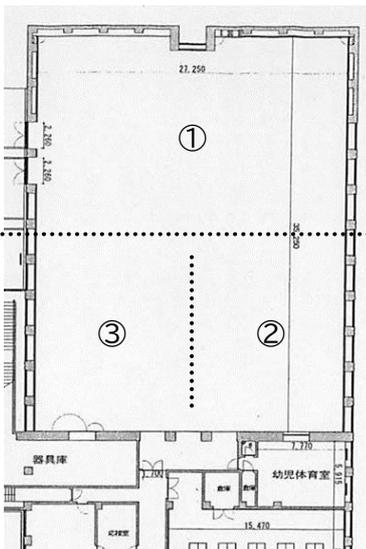
○開会行事



県教育委員会事務局保健体育課
宮滝課長

県教育委員会事務局保健体育課 宮滝課長より、「今年は2020年東京オリンピック・パラリンピックが開催される。アスリートが全力で戦うその姿に、日本中が熱気と感動に包まれ、今後ますます日本のスポーツ界が盛り上がっていくのではないかと期待している。こうしたスポーツの持つ魅力を地域で身近に体験できる場として総合型地域スポーツクラブがあり、高松市では12のクラブが設立、活動している。皆様には今後とも、生涯スポーツ社会の実現に向けて力添えをいただきたい」との挨拶で、フォーラムが開会されました。

高橋塁氏(2010～2015 横浜 DeNA ベイスターズアスレティックトレーナー)による準備体操の後、以下のように分かれてプログラムを実施しました。



プログラム 前半 (13:30~14:45)	①	聖火リレーの道を走ろう！足に優しい走り方講座 講師:坂本直子氏(2004年アテネ五輪女子マラソン日本代表)
	②	冬場の怪我を防ごう 本気のストレッチ 講師:高橋塁氏(2010～2015 横浜 DeNA ベイスターズアスレティックトレーナー)
	③	総合型クラブ体験ブース「ふうせんバレー」 協力:さらスポーツクラブ
プログラム 後半 (14:45~16:00)	①	WMG2021 関西初採用！アルティメット体験講座 講師:近藤俊氏(2017年世界ビーチアルティメット選手権大会日本代表)
	②	効率的に体を鍛える 本気の筋肉トレーニング 講師:高橋塁氏(先述)
	③	総合型クラブ体験ブース「フィットネスキックボクシング」 協力:一般社団法人ウェルネスファム

※新型コロナウイルスへの対策について、フォーラム当日、運営スタッフは全員マスク装備、会場には消毒液の設置と咳エチケットについての張り紙等、可能な限りの対策を行いました。

○各プログラム

①聖火リレーの道を行こう！足に優しい走り方講座
講師：坂本直子氏(2004年アテネ五輪女子マラソン日本代表)



坂本氏は現在、広島県福山市「走健塾」でコーチを務めています。県内の市民ランナーや香川レーシングチームの子ども達が多数参加し、効率的な上半身の使い方や足の動かし方を学んだ後、実際に会場を走ってフォームチェックを行いました。

①WMG2021 関西初採用！アルティメット体験講座
講師：近藤俊氏(2017年世界ビーチアルティメット選手権大会日本代表)



高松市を拠点に活動しているアルティメットチーム「UDoooN!!!」のメンバーにも協力いただきました。ディスクの投げ方やアルティメットのルールを学び、最後はチームに分かれてゲームを楽しみました。親子向けにディスクを使った遊びも行われました。

②冬場の怪我を防ごう 本気のストレッチ
講師：高橋壘氏(2010～2015 横浜 DeNA ベイスターズアスレティックトレーナー)

前半プログラムでは怪我予防に効果的なストレッチ、後半プログラムでは主に下半身を中心とした筋肉トレーニングを行いました。参加者は汗をかきながら体の使い方を学び、メモを取ったり、個別に質問をしたりと、各々に自分の体と向き合っていました。



②効率的に体を鍛える 本気の筋肉トレーニング
講師：高橋壘氏(先述)

③総合型クラブ体験ブース「ふうせんバレー」
協力：さらスポーツクラブ



さらスポーツクラブでは、2019年度、住友生命健康財団より助成事業を受け、県内の幼稚園・保育所・小学校でふうせんバレー体験会を実施しています。参加者はまず、座った状態での体の動かし方を学んだ後、実際にボールを使ってラリーを楽しみました。

③総合型クラブ体験ブース「フィットネスキックボクシング」
協力：一般社団法人ウェルネスファム



(一社)ウェルネスファムでは、高松市中心商店街の多目的交流施設で、プロキックボクシングの要素を取り入れたフィットネスプログラムを展開しています。指導者がミットでパンチやキックを受けてくれ、子どもからシニアまで幅広い年代の参加者が楽しみました。

参加いただいた皆様、ありがとうございました！