

# ワイスポ通信

## 老若男女がミニ体カテストに挑戦！

### 向日市スポーツ交流フェア ワイスポコーナーを設置！

平成29年10月9日(月祝)に、向日市民体育館で向日市スポーツ交流フェアが開催された。

ロビーには、ワイスポコーナーが設けられ、ワイスポ活動の紹介と、3種類のミニ体カテストが行われた。大勢の老若男女が自分の体力の限界にスタッフの声援を受けながら必死の形相で挑戦していた。ロビーには、大きな歓声が響き渡っていた。

ワイスポ活動の紹介は、ホワイボードに各種目の活動風景写真、イベント風景写真、今後開催されるイベント案内などが張り出された。  
また、受付では、入会案内・ワイスポ通信・秋ハイキング案内・ボウリング大会案内・スキーツアー案内が配布された。



ミニ体カテストに挑戦する参加者の様子

ミニ体カテストコーナーでは、握力と上体起こし・長座体前屈の3種類の記録会が行われた。  
ミニ体カテストに参加されたのは、幼稚園児から80歳近い方で約70名が挑戦された。  
握力は、スタッフの説明に従って握力計で両手の握力を測定。  
参加者は、力いっぱい・顔を真っ赤にして握力計を握り数値を確認、思った数値に届かず「若い時はもっと力が強かったのに！」「と、がっかりしている参加者、年を取ったのに平均数値よりいい結果が出て「畑仕事など何時も体を動かしているおかげかな？」と喜ぶ参加者。  
腹筋の強さを測定する、上体起こしでは、スタッフが参加者の足を固定し、30秒間で何回上体起こしができるかを測定。



上体起こしの様子( )



握力測定の様子( )

足を抑えるスタッフとストップウォッチで時間を確認するスタッフが二人で担当。  
スタッフは、小さい子どもには優しい声で「がんばれ！がんばれ！」「あと一回！」と声をかけながら行っていた。  
お腹が出ているお父さんも挑戦、お腹が邪魔になって上体をなかなか起こせず必死の形相、周りで見ていた人も一緒に「がんばれ！」「と、大きな声で声援を送っていた。  
70歳を超えたお母さんも「できるかな？」と、不安そうに挑戦。なんと15回を記録し、全国年齢別・平均値を見て、50歳代の記録



ワイスポコーナーのロビーの様子( )

長座体前屈の様子( )

「20歳も若い体力や！」と大喜び、スタッフや周りの人も「すごい！素晴らしい！」と大絶賛！  
ロビーは大きな歓声で盛り上がっていた。  
長座体前屈は、床に座って測定器を指先で何センチ押せるかを測定し柔軟性をチェック。  
体が硬く前屈ができない人、お腹が邪魔になってできない人、お年寄り同士で記録を競っている場面もあった。  
いろんな人が自分の体力を、全国平均と比較し「何か始めんとあかん。」と・・・。  
これを機に何かスポーツをはじめられることを願って！

# スリータッチ リフティング回数を競う！

## 「向日市まつり・ワイスポ紹介ブース」を開催！

平成29年11月18日(土)～19日(日)に競輪場で開催された、向日市まつりで『向日市民協働センター「かけはし」登録団体PR事業』として、ワイスポ紹介ブースを開催した。

ブースには、各種目の活動風景写真やイベント風景写真とポウリング大会やスキーツアーの案内が展示された。

見学者には、入会案内やワイスポ通信・イベント案内などが手渡された。

また、ブース前では、スリータッチのラケットとボールを使った、リフティング大会を実施。

20秒間で何回リフティングできるかを競った。



ワイスポ紹介ブースの様子

友だちと競い合っている様子



幼稚園児や一人でつくことが難しい子どもは、スタッフが後ろから優しくサポートして体験してもらった。友達同士で同時に競争する子ども達、親子で競い合い「お母さんの方が1回多かった！」と親の面目を果たし喜ぶお母さんもいた。1日目の参加者は、127名が、2日目は、188名が挑戦し楽しんだ。



親子で競争している様子

記録		11月18日	11月19日
	男性		72回
女性		69回	72回

# 「スキーツアー」参加者募集中！

日時：平成30年2月2日(金)PM8:00～4日(日)PM9:30

場所：志賀高原 横手山スキー場

宿泊：ホテル ラ・フォーレ志賀(ホテルの玄関を出たらゲレンデです。)

**申込受付：12月4日～1月19日**

小学4年生以上は、子どもだけでも参加できます。

子ども達には、SAJ公認 志賀高原スキー学校のインストラクターによるスキースクールを開催します。初めての子ども達でも、必ず全員が滑れるようになって帰れます。

**詳細は、スキーツアー案内をご覧ください！**



ワイスポ事務局への連絡先  
ワイスポ開催時  
受付スタッフに直接  
電話での問い合わせ  
公益財団法人  
向日市スポーツ文化協会  
TEL 932-5011  
(向日市民体育館内)

御礼  
《クラブサポーター》  
向日市寺戸町久々相 18-6  
ちょこっと Bar 様 933-9153  
《ミニクラブサポーター》  
ライフシティー東向日内 932-5888  
海鮮酒場モアイ(店主 福森基雄)様  
ご支援ありがとうございました。



古都のむこう 魅力のふるさと