

ポッチャで身体を動かそう

前号に掲載した「ポッチャ」がさっそく活用されました。槻木生涯学習センターの事業の一環として、ポッチャ教室が行われました。

このように様々な団体への貸し出しを行っていますので、借用の際はお問い合わせください。

体育協会事務局より、ルール等についても指導ができます。遊びながら楽しく身体を動かしましょう！



賛助会員の募集について

皆様とともに地域での体育・スポーツ事業を支援するため、ご協力いただく賛助会員を募集いたします。

一口3,000円です。ご協力いただける団体様、個人様は事務局までお問い合わせ願います。

賛助会員名簿

※敬称略

賛助会員

仙台大学	東北大江工業 株式会社
宮城県立柴田高等学校	リコーインダストリー 株式会社 東北事業所
宮城県立船岡支援学校	株式会社 仙南自動車学院
柴田町金融団	北日本電線株式会社 船岡事業所
七十七銀行(船岡支店)	山崎製パン株式会社 仙台工場
仙台銀行(船岡支店)	昭和電線ケーブルシステム 株式会社 仙台事業所
仙南信用金庫(船岡支店、船迫支店)	株式会社 松浦組
柴田町内郵便局	有限会社 船岡自動車整備工場
柴田郵便局	宗運 株式会社
槻木郵便局	
船迫郵便局	

編集後記



みなさんこんにちは。最近とても寒い日が続きますが、運動していますでしょうか。実は、寒い日に運動するのはダイエットに向いているようです。カラダは、どんな環境でも常に一定の体温を保つ「恒常性(ホメオスタシス)」という働きが備わっています。

冬は体温が下がりやすいため、体温を維持するためにいつも以上にエネルギーを消費しながら体温を保っているのです。そのため脂肪を燃焼しやすく、痩せやすい時季といえるでしょう。しかし、寒いことで筋肉が冷えて、血行が悪くなります。そうすると、筋肉が収縮し、けがをしやすくなるという時季でもあります。

運動不足を指摘され、運動を始めたらけがをしたなんてことでは本末転倒です。入念にウォーミングアップを行うことで筋肉を温めてけがの予防をしていきましょう。

柴田町

たいきょう

第3号

令和4年
3月1日発行

柴田町体育協会



写真提供/山岳協会(桜山遊会) 令和3年12月11日 鹿狼山山頂

柴田町体育協会

〒989-1692

事務局/宮城県柴田郡柴田町船岡中央 2-3-45

Tel. 0224-87-8706 / Fax. 0224-55-2132

E-mail. Shibata.supokura@gmail.com

スポーツを続けるために



柴田町体育協会研修会

令和3年12月19日（日）に、槻木生涯学習センターにおいて、研修会を開催しました。講師に日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーであり、柔道整復師、そして傷害予防士の小野勇太（おのゆうた）氏をお呼びし、「スポーツって何だろうーコロナ禍で見たスポーツの価値と永くスポーツを続けていくためにー」と題して講演をしていただきました。

講師から、スポーツにおける生涯・傷害予防の観点からお話していただきましたので、今回は要点を3つに絞り紹介します。

POINT 01 スポーツをもっと知ること



スポーツを楽しむ視点として、「する」、「みる」、「ささえる」というのがこれまでの考え方でしたが、「知る」という視点を加えるのはどうでしょうか。

「知る」という視点は、ルールを知ることだけではなく、競技者の背景や競技の歴史を知ることです。「知る」が加わることで物語が生まれ、よりスポーツを楽しむことが出来るのです。

POINT 02 プレイヤーを中心にプレイヤーズセンタード

プレイヤーを中心に巻き込む環境の中で、様々な人が関わっています。プレイヤーズセンタードとは、プレイヤーを中心に、巻き込む環境（プレイヤーを支援する関係者）も良好な状態を意識し、プレイヤーを支えていくという考え方です。スポーツへの関わり方は多種多様です。プレイヤーを中心にみんなが同じ方向を向いて楽しむことで、スポーツの価値は向上します。



POINT 03 スポーツを永く続けていくために



けがにしても、感染症にしても、どちらも予防することが大切です。また、正しい情報を知ること大切です。そして、なにより学んだ知識を実践する。自分に合うのか合わないのかも実践してみなければわかりません。そして、自分に合ったものを継続していくことが一番大切なことだと思います。継続することが予防に繋がっていきます。

今回の研修では、これらのことを学びました。みなさんがスポーツをより永く続けていけるよう今後も、スポーツと生涯・傷害予防に関する情報を発信していきます。

スポーツのこれから

● スポーツガバナンスコードについて

スポーツ庁は、スポーツの価値を低下させるような不祥事の発生を防ぐために、スポーツガバナンスコードを策定しました。

スポーツガバナンスコードとは、スポーツ団体における、お金の使い方や体罰問題など、社会規範や団体での規範など、昨今、取り上げられているコンプライアンス等を規則として整備するものです。

スポーツ庁では、団体ごとに適切なガバナンスを確保するために必要と考えられる組織運営上の原則・規範を示すガバナンスコードの策定を推奨しています。

下記はそのガバナンスを確保する際に求められる事項です。

- 原則 1 ▶ 法令等に基づき適切な団体運営及び事業運営を行うべきである。
- 原則 2 ▶ 組織運営に関する目指すべき基本方針を策定し公表すべきである。
- 原則 3 ▶ 暴力行為の根絶等に向けたコンプライアンス意識の徹底を図るべきである。
- 原則 4 ▶ 公正かつ適切な会計処理を行うべきである。
- 原則 5 ▶ 法令に基づく情報開示を適切に行うとともに、組織運営に係る情報を積極的に開示することにより、組織運営の透明性の確保を図るべきである。
- 原則 6 ▶ 高いレベルのガバナンスの確保が求められると自ら判断する場合、ガバナンスコードの個別の規定についても、その遵守状況について自己説明及び公表を行うべきである。

柴田町体育協会全体としても、品位ある組織としてスポーツの価値を損なわず活動していけるよう、スポーツガバナンスコードの策定について検討していきます。

