

みえ広域スポーツセンターだより

H26年度第2号 (2014.04.16)

第111号

♣4月16日 (誕生石) ヒデナイト

(石言葉) すがすがしい明るさ



2021年
三重で国体開催

春の陽気に誘われて、外出する機会が多くなってきましたね。お弁当を持って公園へ出掛け、遊んで、食べて、昼寝なんてするのも気持ちいいでしょうね。



【総合型地域スポーツクラブのイベント紹介】

小学生から 高齢の方まで 年齢制限はありません
いつでも だれでも 来てね

グラウンド・ゴルフ 体験会

無料 選賃はこちらで用意します
動きやすい服装・運動靴・水分

月	日	場 所	内 容
3	8 (土)	御座小学校 グラウンド	*簡便なルール説明とゲーム体験。 *各会場入室後に参加下さい。 *13時集合。
3	15 (土)	越前小学校 グラウンド	
3	22 (土)	和興小学校 グラウンド	(老人ゲームです。失敗しても悪 に迷惑は掛かりません。気楽に楽し くプレーができます。)
3	23 (日)	布施田小学校 グラウンド	
3	29 (土)	片田小学校 グラウンド	

NPO法人志摩スポーツクラブ グラウンド・ゴルフ教室 ☎85-1123
会 員 年長 86歳 年少60歳 (志摩B&G海洋センター内)
開催日 毎週 月・水・金曜日 3回 (13:00~15:00)
場 所 志摩総合スポーツ公園グラウンド (水・金)
ひろはま苑 グラウンド・ゴルフガーデン (月)

私たちが「志摩スポーツクラブ」を応援しています。
市川 伊勢志摩ロイヤルホテル 舞鶴宝生苑 合歓の郷 志摩ガス ショモト 志摩
温泉 セレモ 中央印刷 志摩学院 (英) 豊和会 サンコウ 山本銀行商店 花巻歌
メガネサロンハジツメ 兼洋製靴 主婦の店 アルファ アクアヴィリア伊勢志摩 志摩スペイ
ン村 ムカイススポーツ 大山宝楽苑(康不陸)

志摩スポーツクラブでは、平成26年3月8日・15日・22日・23日・29日の5日間にわたりグラウンド・ゴルフ体験会を開催しました。5日間で総勢約100名の参加があり、みなさんそれぞれが楽しみました。



NPO法人 志摩スポーツクラブ
志摩市志摩町布施田1101 志摩B&G海洋センター内
TEL:0599-85-1123 FAX:0599-84-0028

みえ広域スポーツセンターだよりでは、総合型地域スポーツクラブ会員のみならず、誰もが気軽に参加できる地域のスポーツイベント・大会等の情報も幅広く掲載していきたいと思っています。掲載できる情報等がございましたら、「みえ広域スポーツセンター」までご連絡ください。

【助成金について】

■2014年度自然体験活動支援事業「第13回トム・ソーヤースクール企画コンテスト」

内容
子どもたちが参加する、自然の中での体験活動であれば、内容は問いませんが、ユニークさと創造性にあふれ、高い教育効果が得られる活動とします。
※活動例…自然体験、地域交流、環境教育、史跡探訪、自然探検、アウトドアスポーツなど目的が明確であり、子どもたちの健全育成に寄与するもの。

対象団体

【学校部門】
小学校・中学校または、小中学校より委託・協力・協働等によって当該事業を主催する団体。
小学校・中学校において授業や課外活動の一環として行われる活動で、小中学生が各回10名以上参加する企画で、かつ学校長の承認を受けたもの。

【一般部門】
定款・規約等が整備され、組織としての形態を有し当該活動を主催する団体。
小中学生が各回10名以上参加する企画であること。

活動期間

2014年3月1日(土)より、同年10月23日(木)までの間に実施する活動。
但し、活動は、コンテスト応募後より開始して下さい。

応募方法

所定の応募フォーマットに必要事項を記入し、フォーマットに記載されている応募団体の概要がわかる必要書類を同封の上、事務局宛に郵送で提出してください。

応募期間

2014年2月1日(土)～2014年5月17日(土) 必着

問い合わせ先

公益財団法人 安藤スポーツ・食文化振興財団「トム・ソーヤースクール企画コンテスト」 担当：野村
〒563-0041 大阪府池田市満寿美町8-25
TEL:072-752-4335 FAX:072-752-1288 ✉:zaidan@shizen-taiken.com

詳しくは、安藤財団 トムソーヤースクール自然体験.com(<http://www.shizen-taiken.com/>)をご覧ください。

【牛乳飲用推進講演会の開催について】

このたび、三重県では牛乳の新たな効果を周知するため、牛乳飲用推進講演会を開催します。
牛乳・乳製品は、各種栄養素がバランスよく含まれていることから、子どもたちの体づくりを中心に従来から活用されていますが、さらに近年、熱中症予防にも効果的という新たな知見も得られています。そこで、今回の講演会では、スポーツ医科学分野において御活躍されている信州大学大学院医学系研究科 能勢 博教授をお招きし、スポーツ選手及びその指導者向けに牛乳の効果についてお話しをしていただくこととなりました。

ぜひこの機会に参加していただき、夏の暑さに備えてください。

日 時：平成26年5月16日(金) 15:00～17:00 (受付14:30)

会 場：三重県総合文化センター文化振興棟(文化会館)小ホール
(津市一身田上津部田1234 TEL:059-233-1111(代表))

講 師：信州大学大学院医学系研究科教授 能勢 博 医学博士

演 題：「スポーツ医科学からみた牛乳の効果 ー実は熱中症予防にもなるんですー」

申込方法：添付書類の「牛乳飲用推進講演会」申込書に記入のうえ、FAX(059-224-2558)にてお申し込みください。

申込期限：平成26年5月9日(金)

問い合わせ先：三重県農林水産部畜産課畜産振興班 技師 鈴木
TEL:059-224-2541 FAX:059-224-2558

詳しくは、添付書類をご覧ください。



真夏になる前に熱中症に強い体を作ろう

温暖化の影響やヒートアイランド現象などで、35℃を超える猛暑が珍しくなくなりました。この暑さで心配なのが熱中症です。暑さに強い体をつくるためには、夏到来前の5月～6月に、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を1日15分～30分間実施しましょう。さらに運動の直後にたんぱく質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを効果的に下げることができます。

この「運動+牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効です。子どもは汗腺が未発達なので1回の運動を15分～30分にとどめ、休憩をしっかりととりましょう。また高齢者にとって「ややきつい運動」を継続するのは難しいので、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」を取り入れるとよいでしょう。

「一般社団法人Jミルク」より引用

【(社)日本ウォーキング協会認定 通年ウォーキングコースin三重】

■通年ウォーキングコースとは

(社)日本ウォーキング協会が認定した、1年中、いつでも、誰もがウォーキングを楽しめるよう、スタート・ゴール地点のステーションを常設したウォーキングコース(10キロ～20キロの周回コース)のことです。

日本全国に150以上のコースがあり、共通のパスポートに完歩認定スタンプを押していくと、歩いた回数や距離に応じて、認定証や記念品をもらうことができます。

■歩き方は

【スタート時】

- ・各スタート地点（ウォーキングステーション）にて、受付をします。
 - ・コース利用料として200円を支払い、コースマップを受け取ります。
 - ・三重県内のコースを始めて利用される方には、県内各コースで使えるパスポート（ウォーキングステーションみえ）を無料でお渡しします。
- ※200円は障害保険料への加入代やコース管理費に充てられます。



【ウォーキング中】

- ・自分にあったペースでウォーキングを楽しみましょう。

【ゴール】

- ・ゴール時点のウォーキングステーションに再び到着したら、お手持ちのパスポートに完歩認定スタンプを押印してもらいます。
- ・三重県内や全国各地にある通年ウォーキングコースを歩いて、スタンプをためていきましょう。

■三重県内の通年ウォーキングコース

（いなべ市）

日本唯一の軽便鉄道の二つの終点を歩いてむすぶ旅
心にのこる昭和の街並みと、軽便鉄道が走るいなべを歩く

（四日市市）

四日市市南部東海道と采女の里山みち
南部丘陵公園と四郷地区ふるさとのみち

（津市）

一身田寺内町をめぐる
城下町「津」をめぐるみち

（伊勢市）

伊勢街道・外宮、内宮のみち

（菟野町）

史跡千草城址めぐり
菟野の里山を歩く

（鈴鹿市）

鈴鹿の伊勢街道と伝統産業をめぐる
海の見える里山と大黒屋光太夫

（松阪市）

歴史ふれあい街道—松阪路—

（伊賀市）

伊賀上野芭蕉の散歩道

■完歩認定スタンプを押すパスポートとは

この「通年ウォーキングコース」は、全国の認定コースを歩いて完歩認定スタンプを押してもらい、自分が歩いた回数や距離をためていけることが大きな特徴です。

認定スタンプをためていくパスポートには、三重県内で使えるパスポートと全国共通パスポートの2種類があります。

三重県版パスポート（ウォーキングステーションみえ）…無料

入手方法：三重県内の各ステーションにてお渡しします。

対象コース：三重県内の通年ウォーキングコースにて押印可能。

認定証：三重県内の各コースを、10回、30回、60回完歩した際に、完歩したステーションにて認定証をお渡しします。

問合せ先：三重県内の各ウォーキングステーション



全国共通パスポート（国際市民スポーツ連盟パスポート）…200円

入手方法：三重県内もしくは、全国の各ウォーキングステーションにて、入手することができます。

対象コース：三重県内を含む全国の通年ウォーキングにて押印可能。または、日本ウォーキング協会公認のウォーキング大会に参加した場合等も、押印可能です。

認定証：①参加回数の認定

全国のコースや公認大会を歩いた回数に応じて、10回、30回、50回…と認定証が用意されています。

②距離の認定

全国のコースや公認大会にて歩いた距離に応じて、500キロ、1000キロ、1500キロ…と認定証が用意されています。

問合せ先：（社）日本ウォーキング協会（03-5256-7855）



【発行】みえ広域スポーツセンター

三重県地域連携部 スポーツ推進局 スポーツ推進課 企画・地域スポーツ推進班（鈴鹿市駐在）

〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669番地（鈴鹿スポーツガーデン内）

TEL:059-372-3519 FAX:059-372-3518 E-mail:m-kouiki@pref.mie.jp

<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/tiiki/kouiki.htm>

