

教育だより

「スポーツの秋」真っ盛りの季節。各地域などから選出された20人によって組織された三芳町体育指導委員は、「いつでも、どこでも、だれでも楽しめる」ニュースポーツの普及に力を注いでいます。体育指導委員の活動と、誰でも楽しめるニュースポーツを紹介します。

スポーツの秋

「いつでも どこでも だれでも」 楽しめるニュースポーツ 体育指導委員がサポートします！



体育指導委員

スポーツ好きのメンバー20人

体育指導委員は、野球、バレーボールやサッカー等の球技や武道、スキー等各種競技者や経験者、またスポーツが好きで生涯スポーツに関心のある30歳代から60歳代までの20人が三芳町教育委員会から委嘱されています。毎年5月にはソフトバレーボール大会を開催するなど、住民の皆さんに体を動かすことの楽しさや喜びを伝え、住民の健康維持・増進を図ることを目的に、各種行事の企画立案やニュースポーツの紹介及び実技指導等を行っています。地域やグループなどで、スポーツに関するご要望などがある場合、ニュースポーツを



「ニュースポーツ」ってなあに？

体育指導委員の活動の中で、ニュースポーツの普及活動はますます重要になってくるといえます。では、この「ニュースポーツ」ってなんだろう。今までのスポーツとは、ちょっとねらいが違うよです。スポーツは、人と人が交流し合う手段としては非常に有効な手段です。「ニュースポーツ」は、そのようなスポーツの良い部分をもっと全面に出して、簡単に経験でき、そこに集まった人たちが楽しくスポーツしようとするものです。もちろん、「ニュースポーツ」にも基本的なルールはあります。では、どのような「ニュースポーツ」があるのでしょうか。三芳町スポーツ振興課に用具がある「ニュースポーツ」を紹介しましょう。

ソフトバレーボール

日本で考案された簡易バレーボールで、4人ずつ2チームに分かれ、ゴム製のやわらかいボールを打ち合う球技です。コートは、バドミントンと同じ大きさのものを利用します。6人制バレーボールに準じるルールを採用しています。



ペタンク

南フランスのプロバンス地方に生まれたゲームで、目標の球（ビュット）に向かって金属製のボールを投げ合い、ボールをビュットにより近く止めることによって得点を競うカーリングのようなスポーツです。子どもから高齢者の方まで簡単ができます。



ラケットテニス

硬式テニスボールよりも一回り大きい台所用スポンジを強化した手触りのボールを使い、硬式テニスのジュニア用やショートテニスのラケットを使用します。コートは、バドミントンと同じ大きさのものを利用します。硬式テニスに準じるルールを採用しています。



ドッチビー

フライングディスクの新しいアイテムで、ウレタンとナイロンを使用したディスクを使う、高い安全性を持ち、手軽に楽しめるスポーツです。ドッジボールのルールを元に開発された「ディスクドッチ」は、全国大会が開催されている競技でもあります。9つもの向かって投げるという単純な作業に、ゲーム性を加えた「ディスクッター9」もあります。



総合体育館フィットネスルーム



体と心をリフレッシュ総合体育館のフィットネスルームをご利用ください。

三芳町総合体育館フィットネスルームには、フィットネスのための最新のマシンを備え、専門のインストラクターの指導により、みなさんの健康や体力維持・向上のお手伝いをしています。お仕事帰りに、1日のリフレッシュに、ちょっとだけトレーニングの時に…という方も、ライフスタイルに合わせてご利用できます。

通いやすいから続けられる！続けられるから楽しくなる！
初回講習会（予約受付中）

フィットネスルームをご利用になるには、初回講習を受講していただく必要があります。都合の良い日を電話でご予約ください。講習会を終了されますと、「講習済み証」を発行しますので、フィットネスルームをご利用の際には、必ず「講習済み証」をご持参ください。利用券を購入するとき、「講習済み証」を券売機に入れないと購入できません。1日のご利用は、1回2時間までとなっております。

利用料金 一般300円（65歳以上は200円）

詳しいことは、総合体育館（月曜日は休館）までお問い合わせください。問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

「何故かペタンクにはまりました」

上富 K・Hさん

友だちに誘われて、初めて「ペタンク大会」に参加しました。体育指導委員さんのチームに入り、ルールを覚えていただきながら試合開始。ペタンクは、ビュットという目標の球に金属製のボールを投げて、いかに近づけるかを競うスポーツで、実際にプレーしてみると思うようにボールがビュットに近づきません。対戦した相手はベテランチーム、胸をおかりしての試合で惨敗でしたが、何故かペタンクにはまってしまいました。地域で活動している皆さんとふれあうことができ、とても楽しかったです。

●問い合わせ スポーツ振興課

(内線7311734)

図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
火～金 10:00～19:00 土日 10:00～18:00
竹間沢分館 ☎274-1722
火～日 11:00～18:00



10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

＜中央図書館＞
★えほんにとんぎょうのへや
(絵本・小さな人形劇など) <申込み制>
10:30～11:00 1・2歳以上 (定員30人)
11:30～12:00 3歳～低学年 (定員30人)
※3歳までは保護者同伴をお願いします。
※10月2日(金)10時より中央図書館にて受付(電話可)
■ぐりぐらタイム (絵本・紙芝居・手遊び等)
第1・3金曜日 (保護者同伴)
11:00～11:15 6ヶ月～1歳
11:20～11:40 2・3歳～
第2・4火曜日 16:00～16:30 3～8歳
★おはなしサークルかにかにこそこそ
10:00～12:00 おとな対象
※昔話を覚えて語る練習をしています。
♥としょかん・くらぶ—会員制—
(読み聞かせとブックトークで本に親しむ会)
10:00～11:00 1・2年生
11:10～12:00 3～6年生
＜竹間沢分館＞
■ぐりぐらタイム (絵本・紙芝居・手遊び等)
第4火曜日 11:00～11:30 1～4歳
◇スイミーおはなし会 (絵本・紙芝居・ブックトーク)
第4木曜日 16:00～16:30 4歳～小学生



【1般書】「お父さんはなぜ運動会で転ぶのか?」
できる運動不足解消メソッド」

辻秀一 著
PHP研究所 2006年10月発行
請求記号 780ツジ
若いつもりでも身体がついてこない
と嘆くお父さん、発想の転換し身体を
変えることで、カッコいいお父さんに
変身しよう! 鍛え方や継続させる工夫を
スポーツ・医学・心理学からも説く。



【1般書】「50代からの体力アップ・トレーニング術」
病気に
ならない体をつくる! 脳もすっきり活性化します!

武田寛行 著
かんき出版 2006年3月発行
請求記号 498.3タ
体力の衰えを感じている50代に向け
て、若さを保つためのトレーニングや
日常での注意点を紹介。今、体力アッ
プするか否かが2・30年後の心身を決
める。認知症予防にもなる。



【1般書】「ラジオ体操ハンドブック10分間で出来るパー
フェクトラジオ体操」

浜田靖一 著
さざら書房 1994年7月発行
請求記号 781ハマ
NHKラジオで、おなじみのラジオ体操
の意義、歴史、指導方法、そして動
作一つ一つの具体的なポイント、それが
骨、筋肉、内臓にどう働きかけるのか
まで丁寧に解説したハンドブック。

健康スポーツライフ

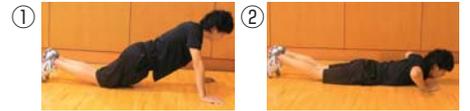
このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、
様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。
問い合わせ スポーツ振興課(総合体育館内) ☎258-0311

先月に引き続き『お家でできる簡単トレーニング』 今月は『上半身編』です。

普段、使っているようで使っていない上半身の筋肉。
わりと腕だけ、手先だけといった動作をしているため、
身体の芯から動かしていないことが多いようです。
身体芯から鍛えることにより、動きの効率が良くなり
疲れにくい身体を得られることでしょう。
そこで、今回紹介するのは誰でも出来る『腕立て伏せ』
です。腕の運動だと思われがちですが、胸の筋肉を
鍛える代表的なトレーニング方法です。

腕立て伏せ

写真のような両手を肩の真下に伸ばした状態になり両膝を
つきます。※写真の①→②のように身体を動かします。
体を地面すれすれまで肘を曲げていきます。その時、肘の
向きは真横を向くようにしましょう。ゆっくり行うことによ
り、胸の筋肉をより意識しやすくなります。



《パワー&フィットネス》



金曜日20:30～21:00・講師：塚田翔一

このクラスは筋力トレーニングを音楽に合わせて
ながら行なうクラスです。音楽に合わせてながら沢
山の回数を行うことにより、脂肪燃焼効果にも優
れ、筋力・筋持久力アップにも効果的です。一人
で筋力トレーニングをするのが辛い方、トレーニ
ングに飽きた方など、ぜひご参加ください。

少人数制レッスン

少人数制レッスン (定員15名、親子ピクスのみ
20組) で一人ひとりにより細やかな指導が可能と
なりました。
料金：¥4000/8回
予約方法：電話または直接来館
予約開始日：10/7(水)、午前10:00～
①レッスン名②日程③時間④担当者⑤会場
【1】 親子ピクス ② 11/10・12/12 / 1.8.15.22、
1/19.26 ③ 10:30～11:30 ④ 戸井⑤ 武道場
※親子ピクス対象年齢1～3歳
【2】 ① 癒しのヨガ ② 11/10・12/12 / 1.8.15.22、
1/5.19 ③ 11:30～12:30 ④ 大塚⑤ 多目的室
【3】 ① 太極拳(48式) ② 11/10・12/12 / 1.8.15.22、
1/5.19 ③ 14:15～15:15 ④ 北⑤ 武道場

教育トピックス

三芳東中学校生徒会の伝統的な
取組の一つとして「プロジェクト
C」があります。これは、生徒会
の呼びかけで行われている通学路
を中心とした清掃活動で、10年以
上の歴史が刻まれています。この
取組について、三芳東中学校本部
役員の生徒たちにインタビューを
したところ、生徒会長が「プロジ
ェクトC」に対する意気込みを語
ってくれました。「地域をきれいに
する」という本来の目的と伝統
として先輩から受け継がれた取組
であることを大切にしつつ、今期
生徒会としての独自性を出してい
きたい。そして楽しく、しかも効
率よく清掃し、活動を通して学校
全体の団結力を高めていけるよう
な取組にしたいということでした。
5月の生徒総会で、生徒から学
校周辺にゴミが多く、今までもど
り学期に1回の取組では少ない。
という建設的な意見が出ました。
これを受けて、今年毎月1回の
実施を決めたそうです。また、生
徒会から一案が出され、7月のプ
ロジェクトCは、部活動対抗で
行われました。雨にやむたび重なる
悪条件の中での実施は、一寒
勢の生徒が参加してくれるか、一寒



▲ゴミが集められる様子

三芳東中学校 プロジェクトC

しい取組となるか」と心配もあつ
たようですが、当日は予想以上の
参加がありました。
「プロジェクトC」はゴミを拾い
集めること以上に、その後の分別作
業が大変です。通常、生徒会本部役
員と中央委員が分別にあたっていま
すが、今回は多くの生徒が自主的に
手伝いするなど、生徒たちの意識
の高まりが感じられました。
「プロジェクトC」実施後、生徒
会だより「ひがし」の中で、「本来、
道に落ちているゴミは、枯れ葉な
ど自然によるものであればなら
ないものです。実際にはタバコやペ
ットボトルなど、人の手によって捨
てられたものばかりでした。そして、
その量はとても多かったように思
います。でも、僕たちは、いつか道に
ゴミが無くなり、この運動が必要
なくなると思いません。と締めく
くります。一人ひとりが身近な環境問
題に関心を持ち、安心して住める
地球環境をみなさんの力によって
創っていかるといいますね。

三芳の文化財

三芳村の農産物

明治三三年誕生した頃の三芳
村は、農業が主体の村であつた
。竹間沢に水田があったのだ
の、ほとんどが畑作地帯。しか
も、ほとんどが三富新田に代表
されるように江戸時代に開拓さ
れた村であつた。
米が生産できない畑作地帯は、
江戸時代から年貢を米で納めず、
金納であつたことから、より商
品価値のある作物や、作物を加
工した加工農産物が発達してい
た。土地質のよくない台地の農
業にとつては、販売品をいかに
高く売ることが大きな大きな
課題であつた。時代の消費動向
などを見極めて、様々な作物や
その加工製品が作付されてい
った。作物としては、陸稲も作ら
れていたが、麦・豆類・かぼち
や・甘藷・大根・人参・牛蒡な
どの保存性の高いもの、さら
には、甘藷のように江戸時代には
ブランド化された作物もある。
加工対象の作物としては、江戸
時代には紅花、江戸時代の終わ
りからは藍、明治になると帯も
ろこし、大正の頃からは茶など
が盛んになつていった。
三芳村が合併をして二年後
の明治三四年に作成された埼玉
県の統計資料には、明治の
合併直後の統計が細かく記載
されている。これによると、藍
葉生産の入間郡内のトップは、
なんと三芳村で、第二位が富岡
村(現在の所沢市中富・下富・
岩岡地区)である。三芳村の
二、六三三貫とあるから、乾
燥業にして約四五tの生産があ
つたことがわかる。ちなみに富
岡村は約四〇tである。
三芳村の藍生産が盛んであつ
たことを裏付ける資料や聞き
取りが今でも多くある。藍は、
その葉を発酵させる藍玉づく
りを行なつた「藍屋」と、藍玉
を使い染色を行なう「紺屋」と
呼ばれる屋号を持つ農家は、現
在でも町内には八軒知られる。
また、軒瓦に「藍」という浮き
彫り瓦を使った農家もあつた。
また、農家の庭先には、
「藍染」を残す家もある。また、
盛んであつた明治初期に生まれ
た「藍太郎」(成人し三芳村長
になつた)という名前を持った
人もあつた。
現在の三芳町では藍を作付す
る農業者は一軒もないが、地域
の農業と地域発信の素材として
藍を見直すのも一考ではなから
うか。