田村地区
公民館だより

むくどり

令和４年８月25日
第182号
発行：田村地区自治振興会
文化厚生部事務局
連絡先：果樹センター（83-1142）

運動会は開催せず、代替行事を行います。

今年度は２年に一度の運動会開催の年でした。運動会は、平成３０年は台風の到来により中止、令和２年は新型コロナにより中止となっており、６年ぶりの開催をと自治振興会役員や文化厚生部（田村地区公民館）役員も実施するべく準備していました。

しかし、７月頃から京丹後市内でも新型コロナ第７波による感染者が増加し始め、１００人を超える日もあるなど、今もなお感染者数が高止まりの状況にあること。運動会は、息を弾ませ、身体接触など密になるものであること。コロナ感染への不安がある中での開催は、「楽しい」行事にはなり難く、また運営についても非常に気を遣うこと。これらの理由から、運動会の実施は見送ることと判断をさせていただきます。

◆小学生のスポーツテストで体力測定

しかしながら、公民館活動として何かするべきではないのかとの問題意識もあり、代替の体育行事を開催することとします。

小学校ではスポーツテスト（体力テスト）があります。この体力テストを大人も取り組んで体験することで、「小学生はこんなことをしているのか」と知り、また自身の健康の一つの指標にしてみたらどうだろうか、そして、お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に取り組むことで、家庭内でのコミュニケーションにもつながるのではないかと考え、「小学生のスポーツテストで体力測定」を実施することにします。予定種目は下記のとおりです。

◆予定種目（実施方法やグランドで実施か体育館で実施かなどは検討中です）
①握力‥‥‥‥‥‥‥‥‥左右の握力を計測
②上体起こし‥‥‥‥‥‥両足を押さえた上で３０秒間上体起こし（腹筋運動）した回数を計測
③長座体前屈‥‥‥‥‥‥両足を投げ出した長座の姿勢から前方に前屈し手を伸ばせた長さを計測
④反復横跳び‥‥‥‥‥‥１m間隔の三本のラインを２０秒間反復横跳びした回数を計測
⑤立ち幅跳び‥‥‥‥‥‥助走なしで前方へ跳んだ距離を計測
⑥20mシャトルラン
（往復持久走）‥‥‥２０m間隔の２本のラインを設定し、一定の時間内に何回行き来できたかを計測
（一定の時間は当初約９秒で、１分毎に徐々に（0.5秒ずつ）短縮されていきます。）
⑦50m走‥‥‥‥‥‥‥‥５０mを走った時間を計測
⑧ボール投げ
（ジャベリック投げ）‥ソフトボール１号球を助走なしで投げた距離を計測
（今回は、ソフトボールではなくジャベリックを使います）

◆ 日　時　10月2日（日） 午前8時30分集合
◆ 場　所　田村グランド、体育館
◆持ち物など　・体育館用のくつ（外靴を少し洗ってキレイにするくらいで）
・汗ふきタオル、水分補給の飲み物
・運動のできる服装
◆ その他　・些少ですが、参加賞を進呈します。
・競争ではありません。自分の体力を知ることが主眼です。
難しそうな種目があっても、ゆる～く行いましょう。
・子どもだけの参加もかまいませんが、できればご家族で！
・就学未満児、中高生の参加も可能です。
・中高年、高齢者の方だけの参加も可能です。

◆9月に入ってから、各区文厚部長を通じて参加エントリーのご案内をします。