

節目に「電子町内会コーナー」を設置させて頂くことがきました。夏まつり関係者の皆様には事前準備から当日の広報までご協力頂き、大変ありがとうございました。電子町内会の運営委員一同非常に感謝しており、この場を借りて御礼申し上げます。

さて、当日コーナーに立ち寄られなかった方を含めてどのようなものだったのかを述べさせていただきます。田中野田町内会では昨年3月に電子町内会に参加し現在54名の会員がいらっしゃいますが、町内会全体での認知度、関心がまだまだ高いとはいえない状況にありました。そこで、町内会の最大の催しであり、多くの来客がある田中野田町内会の夏まつりへ出店し、そこでアピールすれば認知度を高めることができるのではないかとということになりました。出店にあたり運営委員会でどのような内容にするか検討した結果、20回ということもあり記念に残るものということで、その場で写真を撮りはがきに印刷しプレゼントすることにしました。合わせて町内の方のインターネット利用状況を把握するためアンケートを実施することとなりました。

順調に準備が進み、いよいよ本番当日にテント内へパソコン2台を設置しコーナーを立ち上げました。初めてということもあり、最初は来場された方がテントに立ち寄っていただけるか不安でしたが、和氣副会長、運営委員の皆さんの呼びかけにより130枚を超えるはがきを来客された方にお渡しすることができました。合わせてチラシの配布やアンケートにより田中野田町内会で「電子町内会」を行っていることを大いにアピールできたのではないかと感じております。

今回のことが夏まつりの1つのアクセントに終わらず、町内会のアクセントとして、継続的に「電子町内会」の輪を広げていければと思います。

尚、夏まつり当日に出来上がったはがきを知り合いに渡したと申し上げ不安にさせてしまった方がいらっしゃいましたが、こちらの手違いではがきを印刷していなかったことがわかりました。この場を借りてお詫びを申し上げます。

◎ベストを尽くし上位に

岡山商科大学ウェイト・トレーニング部監督
岡山市パワーリフティング協会副会長

4組 徳田 和夫

今回の世界ジュニアパワーリフティング選手権大会（9月9～14日・ポーランド）への出場権を岡山商科大学の学生及びOBが6月に秋田で行われた全日本ジュニアパワーリフティング大会にて獲得いたしました。そして、8月23日に壮行会が盛大に行われました。

その後9月1日には選手3名、セコンド1名が市役所に萩原市長を訪ねて激励を受けました。

パワーリフティングの大会で一番身近な大会が8月31日に行われた市総合体育大会の競技での岡山市ベンチプレス大会です。

今後もウェイト・トレーニングとパワーリフティングを通して地域の皆様にもトレーニングの楽しさを広めていきたいと思っております。

トレーニングは何歳になっても、少しずつ体力にあったやりかたで行うと老化を防ぐことは無理でも、その進行を遅らせることはできると思っております。私も少しずつトレーニングを続けております。

◎ジュニア・パワーリフティングとは

- ・年齢23歳以下の選手。
- ・男子11階級、女子10階級で行われる。
- ・種目は次の3種目です。

①デッドリフト（床よりバーベルを引く）

②スクワット（肩にバーベルを担いで、座った後立つ）

③ベンチプレス（ベンチに上向きに横になり、胸の上に押し上げる）

- ・この3種目は、ウェイト・トレーニングの基本の種目であらゆるスポーツの基礎を作り、強くするトレーニングです。

・今回出場する67.5kg級の選手はデッドリフトでは230kg以上、スクワットでは215kg以上、ベンチプレスでは150kg以上という重量を上げます。

- ・ウェイト・リフティングではありません。