

2021 年（令和 3 年）3 月 25 日（木）

真砂 佳典

『広報みやしろ』全戸配布の報告

前月 2 月の上旬に宮代町役場より、「広報紙みやしろ」の町内全戸配布の打診があり、3 役の協議からこの提案を受けることになりました。

当初はポスティング程度の軽作業を考えたが、役場からの提案書の分析から相当の重量物であり

配布物	仕分け日数	9 日間	タウンエースバン (台数)	4
広報みやしろ	延べ仕分け人数	47 人	搭乗者 (運転手込み)	5
ごみカレンダー	仕分け総時間	510 時間	延べ乗員数 (配達人員16)	20
ハザードマップ	配達日数	7 日間	1 日一台移動数量	630
飛翔	延べ配達人数	160 人	1 日一台移動重量 kg	229
かわら版	配達総時間	531 時間	一台当たり可能積載 kg	500
	配布部数	15,274 部		
	総重量	5,544 kg		

徒歩や自転車等での配布が困難と考え、配達方法の変更を行い車両により配布物と人員を拠点に移動し配布する方法としました。

実行には様々な課題がありましたが、大きなトラブルもなく終了できました。今後同様な取り組みがあった場合への多くの教訓を得たと考えています。



宮代役場の広報担当者には宮代町シルバー人材センターの広報活動には多くの協力を頂いています。今後とも連絡を密にして役場と共に発展して行きたいと考えています。

なお、急な企画にも関わらず多くの参加者の皆様と共に、多大な協力を頂いたメンバーを始め会員の皆様には深く感謝申し上げます。

作業実績							作成：真砂 佳典		2021年3月25日
配達時間	(1) 配達	3月1日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	合 計 (時間)
	1 号車	20.0	20.0	24.0	12.0	18.0	18.0	12.0	124.0
	2 号車	20.0	20.0	19.0	12.0	26.0	18.0	14.0	129.0
	3 号車	24.0	24.0	28.0	18.0	25.0	17.5	12.0	148.5
	4 号車	24.5	15.0	22.0	12.0	28.0	16.0	12.0	129.5
	総時間／日	88.5	79.0	93.0	54.0	97.0	69.5	50.0	531.0
作業実績	世帯数 (A)	2,419	2,375	3,542	2,188	1,851	1,517	1,224	15,116
	実配達数 (B)	2,499	2,856	3,560	2,090	1,690	1,359	1,151	15,205
	(B) - (A)	80	481	18	-98	-161	-158	-73	89
	点数／人・時 (計画値40)	28.2	36.2	38.3	38.7	17.4	19.6	23.0	28.6
	配達時間	時間 (期間中の配達総時間数)							531.0
	(2) 仕分け	時間 (2月～3月の仕分け総時間数)							509.5



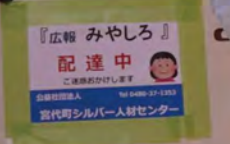




宮代町全図







川越 400
わ・3 58

宮代町シルバー入会



声出しの効果

スポーツにおける声出しは、素人は多くの効果がある。
ひとつはチームスポーツで、自分の位置や「これからどく動くか!」といった意思、サインの伝達など試合を進めていく上で
「実質的効果」。
ふたつは大きな声を出すことで神経による運動能力を抑制ををし、自分の持てる能力を出す「科学的効果（シャウト効果）」。
そして、自分の発した声により確信状に持ち込みなり、やる気を起こさせる「精神的効果」。

[illegible][illegible][illegible]

「声出し練習」に意味はあるのか？
 声を出すだけの練習に意味はあるのか？
 「声出し練習」に意味はあるのか？
 声を出すだけの練習に意味はあるのか？
 「声出し練習」に意味はあるのか？
 声を出すだけの練習に意味はあるのか？

声を出す練習の目的は、声を出すことの「習慣化」だ。いざ試合に臨んだときに声に割く余力がなく、思ったような声が出せやろうと思えば大きな声を出せるといった人は、いざ試合に臨んだときに声を出し練習、無意味だと勝手に考えないように気をつけよう。

練習のなかで声を出すために練習のなかで声が出ていないからといって、声を出すだけの練習を取り入れるのは意味がない。練習のなかで声は、チームでコミュニケーションを煮るための実質的効果をもたない。ただ盛り上げられたいという目的で声を出すことは、チームでコミュニケーションを煮るための効果（練習）に対する理解が深まっていない。習慣化し、無意識に声が出るようにすることが必要である。

この実質的成果を感じた声が出ないと感じた場合は、選手たちのなかでその意見を「いいえ」という。大きな声を出せる応援員でも、急にバレーボールチームの練習に参加した場合は、適切な声出しができない。「この場面ではこういふ声を出さなければ練習中の声出しは成立するのだ」。

まずはチームメンバーで声出しのルールやスゴーズへの理解を深めることから始めよう。

声出しの効果と意味を理解して有効活用しよう
声も味方にしよう
軽視されがちな声だが、実はスポーツのパフォーマンスにおいて非常に重要な要素だ。



卷一 上

勝者と敗者

勝者は、いつも答えを出そうとする。
敗者は、いつも問題点しか出さない。

勝者は、常に計画がある。

敗者は、常に言い訳がある。

勝者は言う、私にやらせてください。

読者は言ひ、私の仕事ではありません。

勝者は、あらゆる問題に対して、解決策を見つけようとしてい
敗者は、あらゆる解決策に対して、問題点を見つけようとしてい

勝者は、バンカーよりもグリーンが目に入る

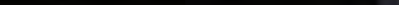
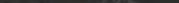
敗者は、グリーンまわりのバンカーばかり目に入る。

勝者は言う、難しいかも知れませんが、でも私はやります。

敗者は言う、やれば出来るかも知れませんが、でも難しすぎます。

勝者は、悲観的に準備して、楽観的に対処する。
敗者は、楽観的に準備して、悲観的に対処する。

勝者たれ

















『広報 みやしろ 』

配 達 中

ご迷惑おかけします



公益社団法人

Tel 0480-37-1353

宮代町シルバー人材センター