

スポーツ推進だより

平成29年9月 No.126



上段：第23回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭 (29.6.11)

下段：スポーツ推進委員愛知大会 (29.6.17)

スポーツ推進だより 目次

第23回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭	2
スポーツ推進委員愛知大会	4
東部ブロック研修会	5
スポーツ推進委員第1回全体研修会	6
スポーツ大会のご案内	7
・第64回岡崎市民体育祭	
・第18回岡崎市スローピッチソフトボール交歓会	
・第32回学区交歓ソフトミニバレーボール大会	
第64回岡崎市民体育祭学区テント位置図	8

第23回 岡崎市

スポーツ・レクリエーション祭

山中学区 鈴木 千晶

宮崎学区 清水 孝司



平成29年6月11日(日)岡崎市中央総合公園にてスポーツ・レクリエーション祭が開催されました。ソフトミニバレーボール、ミニテニス、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、タグラグビー、ノルディックウォーク、スポーツ吹矢の7種目において、参加された皆さんは全力で汗をかいたり、自分のペースで楽しくプレイしたりと、それぞれのスタイルで競技に取り組まれていました。

ソフトミニバレーボール

Soft mini volley ball

女性の部では50チームを超える参加があり、今年新たに設けられた混合の部では22チームの参加がありました。全12コートからそれぞれ優勝チームを選出しました。どの試合も白熱し、得点ごとに大きな歓声が上がりました。

ソフトミニバレーボール各コート1位

コート	混合の部			女性の部
	A court	B court	C court	D court
1位チーム名	ITAYA MAX	シャイニー	YBC	QP~ず
コート	女性の部			
	E court	F court	G court	H court
1位チーム名	レッドクイーン	ボラリス	E☆STARS	YYクラブ
コート	女性の部			
	I court	J court	K court	L court
1位チーム名	ムーミン	グランディールの	細川マンデース	葵クラブ



ミニテニス

Mini tennis

ミニテニスはバトミントンコートを利用し、テニスラケットのミニ版とビニール製のテニスボールより大きめのボールを使います。試合では、このボールがかなりのスピードでコート内を行き交います。さらに変化が加わり複雑なバウンドになるのですが、変化を読んでレシーブするところに競技の奥深さを感じました。混合の部21チーム、フリーの部9チームが参加し、優勝を争いました。

男女混合の部

1位 チーム矢北 ☆EastWest

2位 ジュピター

3位 フライイング・ゲット

チーム矢北 ☆嵐

フリーの部

1位 六北B

2位 エンジェルス

3位 本宿パピヨン

チーム矢北 ☆K's with Mo



グラウンド・ゴルフ

Ground golf

多目的広場いっぱいには作られたコースで、選手の皆さんの打球は、いつも力強くそして巧みにコントロールされていました。ホールポスト中央の鈴に当たった時に、打者も他の選手もにっこり笑顔になるところが素敵でした。



ペタンク

Petanque



一見単純な競技に見えますが、緊張感や駆け引きの面白さがあり、最後まで勝敗が分からないドキドキ感がありました。チームで勝利をつかむという言葉がぴったりな競技です。

1位 デコボコ

2位 梅太郎

3位 梅三郎

八丁みそ

タグラグビー

Tagrugby

運動広場の半面を使用し、小さなお子さんから大人までがタグラグビーを楽しみました。コートの中でタグを取り合う練習やボールを持って相手を交わす練習もありました。



ノルディックウォーク Nordic walk



曇り空の下でしたが、緑の木々の間を抜けて気持ちのよい汗をかかれたのではないのでしょうか。

2本のポールを持って歩くことで、全身の90%の筋肉を使うそうです。全身運動効果の高さから今後ますます注目されるスポーツです。

スポーツ吹矢

Sports FUKIYA

呼吸を整え、集中し、カウントに合わせて的に当てます。岡崎市では六名体育館をはじめ、市民センター体育集会室でもスポーツ吹矢教室が開催されています。三世代揃って楽しんでいる方も珍しくありません。運動が苦手でも、体力・身体能力の差がなく取り組みます。腹式呼吸を使ったスポーツ吹矢呼吸法で、楽しみながら集中力をアップし、落ち着いた生活習慣が身につきます。最近では障害者スポーツとしても注目が高まっています。



平成29年度

スポーツ推進委員愛知大会に参加して

常磐南学区 安藤 徳明

平成29年度スポーツ推進委員愛知大会が6月17日（土）に日本ガイシスポーツプラザで開催されました。愛知県内のスポーツ推進委員の方々が参加し、岡崎市からは11名が参加しました。

研修内容ですが、大塚製薬（株）名古屋支店販売促進担当の梅澤香織様のもと、「熱中症対策と夏場の体調管理」について講義が行われました。これから暑くなり、熱中症の発生リスクが高くなるにつれて、熱中症の予防対策また基礎知識をつけようと、会場の参加者全員真剣な表情が見受けられました。熱中症は急に暑くなった時に多く発生しています。夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。暑いときには、こまめな水分補給をしましょう。自分も学生時代からいろいろなスポーツを経験していますが、特に熱中症には気をつけるようにしています。急に暑くなったら軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。他にも熱中症のことについて講義して頂きましたが専門的なことを話し、非常に知識が高まったと思います。

こうして20分間の講義は終了し、次に実技研修では、「気軽にできるレクリエーションゲームを体験しよう」と題し、愛知県レクリエーション協会副理事長レクリエーション・コーディネーターの林栄五郎様による講演が行われました。講義では、レクリエーションゲームの考え方を話され、まず精神的・肉体的の健康を目指し、次に参加者が主体性をもてるように、最後に協調性が高まるようにと、この3つの観点で講演が行われました。そして、いよいよ実技研修です。方向じゃんけん、後出しじゃんけん、数字じゃんけん、リズム膝たたきが行われましたが、特に印象に残ったのは、リズム膝たたきでした。5～6人が体育座りで円になり隣の人の膝を歌、リズムに合わせて膝をたたいていくというゲームでした。リズム感が無いと意外と難しく感じましたが、参加者の皆さん楽しく行われている姿が見受けられました。普段あまり使わない頭や身体の動作に苦戦しながらも楽しい時間を過ごすことができ貴重な体験をさせていただき有難うございました。



今回の体験ができたのも地域の方々、スポーツ推進委員の仲間々に支えられてだと本当に感謝しています。これからもスポーツ推進委員の任務・役割をもっと多くの人々に知っていただきたいと思っています。



7月23日(日)本宿小学校体育館に於いて東部ブロック研修会が開催されました。

「あなたの体力年齢は何歳ですか？」ご自身の体力年齢を把握して頂き、運動習慣を見直す機会になれば…との想いを込めて今回は体力テストを企画しました。



藤川、竜谷、山中、本宿の4学区で15名ずつ総勢60名の参加者が、「新体力テスト」に挑戦。正しい計測方法をスポーツ推進委員研修部会メンバーにレクチャーしてもらいながら、各自真剣に取り組みました。

まずは反復横とびです。

前後の人と回数を競い合いながら20秒間の計測。いきなりのロケットスタート的なチャレンジで息が切れます。少し休憩を挟んで2回目の挑戦。殆どのメンバーが1回目より記録を伸ばし、その真剣さと学習能力の高さが伺えます。

その後握力、立ち幅とび、上体起こしと種目を変えていきます。その都度得点表とにらめっこし、計測結果に一喜一憂する参加者達。「学生時代より握力が強くなった〜。」という女性参加者や、「意外とジャンプ力あるよね〜。」「一応、元バレー部ですから。」といった新たな発見に驚きの声が上がリ、自然と会話が弾む光景があちこちで見られました。



次は長座体前屈で柔軟性のチェックです。少しでも記録を伸ばそうと、ズルをする参加者も。周囲の人に冷やかされながら再計測し、本人もしぶしぶ結果を受け入れます。

最後は一番ハードな20メートルシャトルラン。音楽に合わせてダッシュを繰り返します。徐々にレベルが上がっている筈なのに、なかなかリタイアしない負けず嫌いな参加者達。男性の中で頑張る女性陣。歯を食いしばり、もう一回もう一回と記録を伸ばし、自然と湧き上がる歓声と応援の掛け声。体育館全体が熱気に包まれます。最後まで頑張った参加者には、割れんばかりの拍手が…やっぱりスポーツっていいですね。感動しました。

あっという間に閉会式。帰り際に参加者から「ありがとう。楽しかったよ。」「体力年齢が知れて良かった。体力無いわ〜。」「来年もやってくれるの？」等々嬉しい声が沢山聞かれました。

東部ブロックでは、毎年新スポーツの紹介を兼ねた親睦行事を企画しており、ここ数年は「キンボール」「ファミリーバドミントン」を実施しています。今回の参加者の声を反映しながら、来年以降の親睦行事を企画していきたいと思えます。最後に、今回の体力テストをきっかけに、「明日からもう少し体動かすか〜」とか「来年は体力年齢を若返らすぞ〜」と運動習慣を見直してくれる事を切に願います。



第1回全体研修会



岡崎学区 鈴木 孝幸
矢作西学区 江濱 崇

5月21日（日）、花園体育センターにて、第1回全体研修会が開催されました。

スポーツ推進委員94名が参加。

今回の研修は、岡崎市でも学区の親睦と交流を図る目的で学区交歓大会が開催されている「ソフトミニバレーボール」と、平成26年度西三河地区スポーツ推進委員研修会に参加・体験された委員の方々の「これは面白い。」という声をもとに、一昨年、昨年と研修会で実演してきている「ファミリーバドミントン」です。

「ソフトミニバレーボール」1コート、「ファミリーバドミントン」2コートの3ブロックに分かれて、研修部の方々のルール説明・実演をもとに、委員の皆さんが各々の競技や審判の実体験も実施しながら親睦を深めました。

●ソフトミニバレーボール

岡崎市では、毎年実施される学区交歓ソフトミニバレーボール大会、平成28年度は、平成29年2月12日（日）に岡崎中央総合公園総合体育館にて第31回大会が、75チーム737名のもと熱戦が繰り広げられました。また、この大会に向けて、各学区では町内対抗の大会も開催されていますし、学区によっては6人制・9人制対抗の大会も行っており、手軽にかつ親睦が図られる、みなさんからも人気のスポーツです。

特徴は、なんとと言っても「ゴム制円周80cmのボール」、軽くて当たっても痛くないのは安心、ただし、時には変化球にもなり、これがまた競技の面白さを味わわせてくれます。この日は、4人制のポジショニング、ローテーション、サーブから相手コートへの返球までの各ルールの確認を行いました。研修部の方々からは、ネット際で発生する微妙なプレーについても実演を交えながら、また、線審のジャッジについても身振り手振りを添えて丁寧な指導がされていました。

今年度の第23回岡崎市スポーツ・レクリエーション祭では、「男女混合4人制ソフトミニバレーボール」種目も加わるようで、また、新たな醍醐味も味わえることと思います。ちなみに、前衛アタックは×、バックアタックはOKですが、打ってからでもバックラインを越えてはいけません。



●ファミリーバドミントン

ファミリーバドミントンは、昭和63年に京都で開催された京都国体の「バドミントン競技会場地」となった長岡京市が、手軽にバドミントンを広く親しめる独自のスポーツとして考案されたのが始まりとのこと。日本の遊びの原点でもある「羽根つき」遊びとミックスさせようという提案から、子供からお年寄りまで、「誰もが、いつでも、どこでも自分の好みや能力に合わせて、気軽に楽しめる。」スポーツです。この地区でも、平成26年度西三河スポーツ推進委員実技

研修会の1種目として取り上げられ、岡崎市から推進委員の方々も何名か実体験されて、ここ数年、全体研修会でも何度か実施されている注目の競技です。昨年度に引き続き、ここで、ルールを少し解説します。

- ・シャトルは、滞空時間を長くするためスポンジボールに羽根を取付け。
- ・ラケットはバドミントン用より短く、専用ラケットは市販されている。
- ・1チーム3名、前衛1（コート内は自由にプレー可）・後衛2（コート内のセンターラインより前に出ることは不可、ラインを踏んだら×、左右の入れ替わりはOK）。
- ・サーバーは後衛右側コートから、相手側向かって左側コートにフォアハンドで下手打ち（腰より下から）で行う。
- ・シャトルは2打以内で相手コートへ返す。ただしシャトルには一人1回のみしか触れることはできない。
- ・ラリーの時など、シャトルを打った瞬間、打点より下にシャトルが下がるのは不可（スマッシュ等×）、必ず水平より上向きに。
- ・サーブ権を得る毎に右回りに1つローテーション。



この日は、ルールの確認を行うとともに、微妙なスマッシュのルール（ラケットの角度）など、実体験をもとに確認しました。



〈参加者にインタビュー〉

- ◆思ったよりシャトルが軽いので、子供でも楽しめますね。
- ◆ラリーが続くため、前衛とのコンビネーションをうまく使って、後衛にいかにか押し込めるかがポイント、奥が深いですね。
- ◆「スマッシュ等は×」主審のジャッジは少し難しい感がありますが、主審のジャッジに逆らってはいけませんね。

近い時期にレクリエーション祭にも登場しそうな競技、推進委員の皆さんほぼ全員が体感、実演中には「シャトルのスポンジと羽根が分離してしまう。」といったハプニング（競技を始める前に、シャトルの確認をお忘れなく）もあり、笑いを交えた楽しいひと時を過ごしました。

スポーツ大会のご案内

第64回 岡崎市民体育祭

平成29年10月8日(日)

雨天中止

岡崎中央総合公園球技場

役員・選手整列	8:45
入場行進開始・開会式	9:00
中学生男子 800mリレー(200m×4人)	9:30
中学生女子 400mリレー(100m×4人)	10:00
小学生男子 400mリレー(100m×4人)	10:30
小学生女子 400mリレー(100m×4人)	11:00
玉入れ競技(1学区 15人)	11:30
***** 昼 食 *****	
まめ吉体操・防犯キャンペーン	
バージャンプ競技(1学区 14人)	12:45
障害物 800mリレー(100m×8人)	13:15
年齢別混合 800mリレー(100m×8人)	14:00
閉会式	14:45

第18回 岡崎市スローピッチソフトボール交歓会

平成29年10月22日(日) 雨天中止

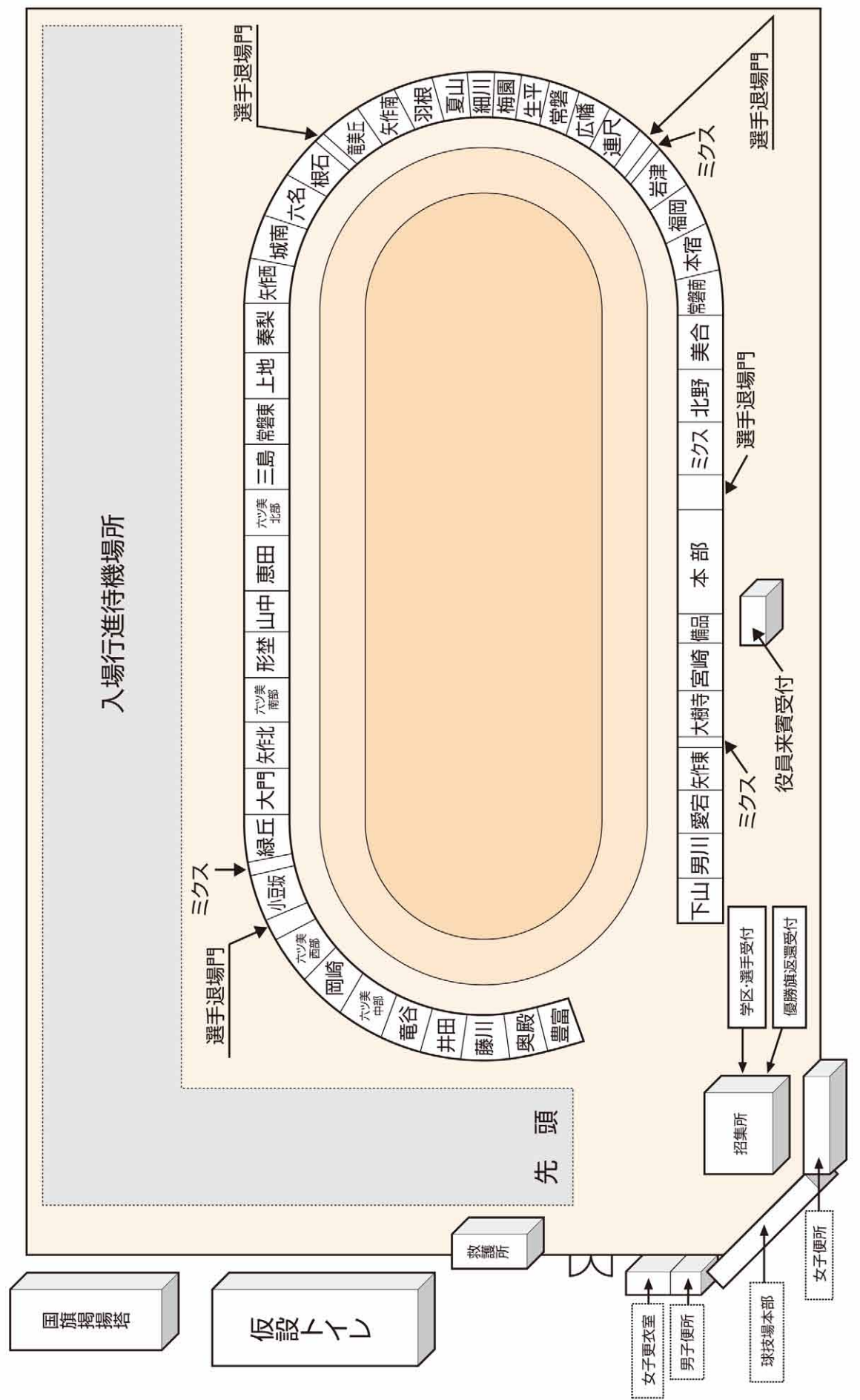
岡崎中央総合公園球技場

第32回 学区交歓ソフトミニバレーボール大会

平成30年2月4日(日)

岡崎中央総合公園総合体育館

第64回 岡崎市民体育祭 学区テント位置図



発行 ● 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会
 編集 ● 岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会広報部
 事務局 ● 岡崎市社会文化部スポーツ振興課 (TEL23-6363)