

スポーツ推進だより



も

岡崎ブロック研修会 2

く

障がい者スポーツ研修会 座学 3

じ

障がい者スポーツ研修会 実技 4

愛知県スポーツ推進委員研修会 5

岡崎スポーツフェスティバル2023 6～8

岡崎ブロック研修会

上地学区 荒木 利恵
岡崎学区 杉浦 修

6月25日(日)、羽根小学校にて岡崎ブロック研修会が開催されました。

当日は梅雨の晴れ間で天気心配もなく、予定どおりモルック・ファミリーバドミントン・ボッチャ・クロリティーが行われました。小学生から70歳代まで60名の参加があり、参加者は5チームに分かれ、各チームがそれぞれ3種目を体験しました。

モルック

棒を投げ、倒れたピンの本数や得点でピッタリ50点を狙うという競技です。広いスペースを必要としないので手軽にできます。

50点を超えると25点に戻るといったルールや3回連続で無得点の場合はそこでゲームセットするというルールによりドキドキ感が増し、ゲームが盛り上がります。

またチーム戦のため、高得点のピンを倒し逆転した時などは、初対面の参加者さんとも思わずハイタッチをして盛り上がり、楽しくプレーすることができました。



ファミリーバドミントン

子どもからお年寄りまで気軽に楽しめるようにバドミントンのルールや用具をアレンジして考案されたスポーツです。

短いシャフトやスポンジボールの付いたシャトル、そしてシャトルの打ち込みが禁止なので、初めての人でもラリーが続き、とてもいい運動になります。また後衛がサービスラインより前に出てはいけないというルールや、2回以内に返すというルールが加わることで3人が協力してプレーする所が楽しかったです。前衛の時は行き来するシャトルを目で追って目が回りました(笑)



ボッチャ

床の上のカーリングとも言われ、的球に向けて球を投げ合い、相手より近づけることで得点を競うスポーツです。

自分の球を的球に寄せるのか、相手の球に当たっての的球から遠ざけるのか、的球自体を動かすのか…と投球技術だけでなく頭を使う競技で、初心者でも楽しめる一方で、回数を重ね、自分の思った所に投球できるようになると、更に楽しくなりそうな奥深さを感じました。作戦を話し合い、チームで会話が生まれるのも魅力だと思います。



クロリティー

クロリティーを初めて体験させていただきました。使用する道具を見た時にはどんなニュースポーツなのか想像もつきませんでした。

リングを渡され子どもの頃に経験した輪投げの様な物かなと思いました。投げる位置が3mと一番近い場所でもどの様な投げ方ならボード上に止まってくれるのか凄く迷いました。私なりになるべく高く投げ、なるべくボードの上に当てるがベストだと思います。ついつい真ん中のセンターボールを狙ってしまいますが。

最後にやらせていただいた9mの距離でもこの投げ方で3本中2本はボード上に乗せることが出来ました。競技者的には凄く楽しい競技ですが審判の方は慣れないと大変ですね。

このニュースポーツは投げる距離を年齢別に変えれば子どもから成人の方、高齢者の方まで全ての年代で対戦出来る所が规则的に凄く良いと思いました。健康者の方と障がい者の方の対戦も出来ますよね。初めてでも、またやってみたいと思える楽しいニュースポーツでした。



どの種目も研修部の方の丁寧な説明で、性別や年齢を問わず、初心者でもみんなが笑顔で楽しく汗を流す姿を見ることができ、良い経験ができました。

岡崎市のスポーツ人口向上のためにも、まずは一度体験をして、1人でも多くの人が継続して続けられるようになるといいなと思います。

今回の研修会の運営に携わった羽根学区関係者、岡崎ブロックスポーツ推進委員、そして研修部の皆さん、ありがとうございました。

令和5年度 障がい者スポーツ研修会 座学

六名学区 笹山 敦

7月25日(火)、岡崎市福祉会館において、「障がい者スポーツ研修会(座学)」の研修会が行われました。昨年度より岡崎市スポーツ推進委員連絡協議会として「障がい者スポーツ」事業を強化すべく、障がい者スポーツに関する座学や実技研修を実施しましたが、今年度も昨年度に引き続き「障がい者スポーツ研修会(座学)」として、名古屋柳城女子大学の小野隆教授をお迎えし、障がい者スポーツについて講演いただきました。



おの たかし

小野教授は、幼稚園教諭、保育士、認定絵本士、スポーツ・レクリエーション指導者、パラスポーツ指導員と様々な資格・経歴を持ちながら、現在も柳城女子大学教授として「人びとと共に生き、人びとに仕える」という建学の精神のもと、障がい者スポーツ・レクリエーション活動の可能性を広げていく活動を繰り広げられております。

なお、講演においては、『幅広いスポーツ活動の必要性』、『スポーツを通じた共生社会』をテーマに、障がい者スポーツの必要性やスポーツ・レクリエーションを通じた共生社会の実現に向けて、「みるスポーツ」・「するスポーツ」・「ささえるスポーツ」・「つくるスポーツ」のため、地域で様々な環境を整え、実現することが特に重要であることを強調しておられました。



なお、講演中は受講者を常に引き付けるため、小道具を用いた実演や自らの体験談を交え、仕事終わりで少し疲れ気味の受講者の心を鷲掴み、最後まで飽きさせず、非常にリズムカルで心地よい講座が繰り広げられました。特に、昨年も好評だった「ベビーバスケット」を受講者全員で体験し、ちょっとした仕掛けでも、アイデア一つで「いつでも」・「どこでも」・「誰でも」手軽に笑顔になれるというレクリエーションの実演がありました。

また、講演の最後には「卓球バレー」という、ネーミングだけでは想像がつかないスポーツの紹介があり、こちらも、誰もが手軽に参加できるスポーツとして、受講者全員で体験し、最後には歓声があがるほど盛り上がったところで終演しました。



<最後に>

今回の「障がい者スポーツ研修会(座学)」において、スポーツを通じた共生社会を目指すには、地域が様々な環境を整え整備するとともにそれを実現(=経験を蓄える)することが重要であると感じました。今後、健常者と障がい者がともに楽しめるよう、少しずつでも共生社会を整えていくよう尽力していきたいと思っております。

令和5年度 障がい者スポーツ研修会に参加して

藤川学区 小野まゆみ

8月6日(日)、岡崎中央総合公園武道館にて「障がい者スポーツ研修会」に参加しました。今回は「フライングディスク」と「ゴールボール」の体験をさせていただきました。

フライングディスク

愛知障害者フライングディスク協会の5人の実技講師の方がお見えになり、体験することができました。



競技は大きく分けて「アキュラシー（輪の中にディスクを通し10投中何投入るか競う）」と「ディスタンス（どれだけ遠くへ飛ばすか競う）」があり今回はアキュラシーの体験でした。ディスクは1枚100gくらいです。初めに2人組になり投げる練習をしました。なかなかうまく投げられなかったのが、ご指導の「1」「2」「3」「4」とリズムをとることでまっすぐ飛ぶようになりました。いよいよ輪の中へ投げます。「思い切りが大事」と言われ投げてみると練習通りにはいきません。ついつい力が入って外れてしまいます。ギャラリーが観ていると緊張するからだそうです。メンタルが鍛えられるからと全特別支援学校にフライングディスクがあるそうです。だんだん楽しくなり「ナイススロー」「おし～い」という声が飛び交っていました。簡単、安全、楽しい、奥深いスポーツでした。

ゴールボール

ゴールボールは鈴の入ったボールを互いに投げ（転がし）合い、音を頼りにゴールする対戦型競技です。ボールはバスケットボールくらいの大きさ、重さは1.25kgとバスケットボールの2倍です。ボールの転がる音、相手の動く音を聞き、ラインを触ってポジションを確認しながらプレイするので集中力が必須です。実際にアイシェードを付けてみると暗くて怖いです。転がす練習では相手の手の叩く方へ転がすのですが、もちろんうまくできません。また、守備では静かに転がってくるボールは鈴の音が消えてしまうので、ボールの行方がわからなくなってしまいます。バウンドのあるボールは鈴の音が大きいのでわかります。自分が転がってしまうとボールを（見）失ってしまいます。実際のスピードは60km～70kmと速いそうで両手を大きく広げたり、体を横にして全身で止めます。体験を通して見えないことは不安であり音だけに集中するのは大変だと実感しました。



<感想>

私は昨年に引き続き2年研修に参加し、障がい者スポーツを4種目体験することができました。実際に体験することで奥深く楽しいスポーツだと実感しました。多くのことを学べたことに感謝します。ありがとうございました。

愛知県スポーツ推進委員研修会



愛知県スポーツ推進委員連絡協議会



矢作北学区 伊藤 英樹

令和5年度愛知県スポーツ推進委員研修会が、9月2日(土)、日進市民会館で開催されました。岡崎市からは32名が参加、愛知県内総勢約700名の参加がありました。

研修会の趣旨は、スポーツの普及推進に係る情報共有や実技指導法の研修を通して、スポーツ推進委員の資質の向上及び地域スポーツの一層の推進を図る事です。研修会に先立ち、スポーツ推進委員10年、20年、経験者の方の表彰が行われました。岡崎市からは、北村裕直さん、服部将義さん、岩月史佳さん、山崎真紀さん、渡辺恵さん、畔柳稔さん、吉川英二さんが10年表彰、島田加代子さんが20年表彰されました。今までご苦労様でした。今後も更に活躍していただきたいと思います。



まず始めに瀬戸市スポーツ推進委員の川本聡さん、磯村寛さんがスポーツ推進委員リーダー養成講習会の発表を行いました。その中で印象に残った事は子どもの数は年々減少、スポーツ少年団の登録団員の減少、中学校の休日の運動部活動は地域移行と指導も地域人材に任せたいと思っている先生が約半数いるそうです。先生の負担を減らし地域において青少年のスポーツ活動を支える環境（優れた指導者の確保、多様な実施主体の確保、多様な財源の確保）の整備が必要だそうです。誰でも平等に好きなスポーツの部活を行える環境作りを進めていただきたいと思います。

講演研修会では、「ぴんしゃんウォーキングin日進市」と題して、岡崎市スポーツ推進委員の倉田信隆氏による実技指導が行われました。倉田氏は推進委員としてスポーツ振興にご尽力いただきながら、デューク更家氏を師と仰ぎ、ぴんしゃんウォーキングインストラクターとして、100歳まで元気に自分の足で歩く喜びを伝えています。

正しい立ち方から、ぴんしゃん元気体操を行い、舞台では正しい歩き方を指導していただきました。ぴんしゃん元気体操は①肩回しウォークから始まり②トルソーウォーク③腕しぼりウォーク④息吐きウォークの順に行います。血液の循環が良くなり、免疫力があがりストレスも発散されるそうです。実際に私たちも体操を行いました。誰でも簡単に行えます。

背筋を「ぴん」と！気持ちを「しゃん」と！歩きましょう！皆さんもやってみてはいかがでしょうか。



岡崎スポーツフェスティバル2023

生平学区 杉田 至、形埜学区 酒井 孝彰、常磐南学区 杉本 武士

10月22日(日)に岡崎中央総合公園にて「岡崎スポーツフェスティバル2023」が開催されました。子どもから大人まで気軽に楽しめるスポーツが屋内屋外合わせて全20種目あり、各種目個人やチームで楽しんでいる姿が見られました。

★ファミリーバドミントン



「子どもから高齢者までが、いつでも、いつまでも、そして何より気軽に楽しめるスポーツを…」という声を受けて、バドミントンのルールや用具をアレンジして考案されました。当日、40チームが参加し、ゲームが進むにつれて、掛け声が大きくなりどのコートでも白熱したゲームを繰り広げられました。しっかりと練習をしてきているチームもあり、今後注目が集まり、盛り上がりが期待されます。



★モルック



木の棒を投げて倒した本数などで、合計50点にするシンプルなゲーム。人気お笑い芸人が世界大会に出場するなど、人気上昇中の北欧ルーツのスポーツであるモルック。ルール自体もシンプルで、試合前の簡単な説明ですぐに誰にでも楽しめ、性別や年代を問わず一緒に楽しめるのが最大の魅力です。各コートでは一投ごとに歓声や残念がる声が上がリ、楽しく競技ができました。



★ボッチャ



ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。障がいによりボールを投げることができなくても、ランプ（勾配具）を使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができれば参加できます。参加者の皆さんは、チームメイトと声を掛け合って戦術を確かめ合いながらプレイをすすめていました。

★「FCマルヤス岡崎」サッカー教室



幼児・低学年・高学年に分かれ、マルヤスの選手から指導を受けました。各年代に合わせた遊びを絡めた運動からスタートし、サッカーに必要な動き等を学びました。最後には学んだ事を試せるミニゲームを実施しました。



★三菱自動車岡崎硬式野球部 野球教室



多くのプロ野球選手を輩出し、今年の都市対抗野球でベスト8となった強豪チームの三菱自動車岡崎硬式野球部が小中学生に野球を指導しました。未経験者には丁寧に野球の楽しさを教え、経験者には技術的な指導を詳しく行っており、指導を受けた子どもたちの真剣な眼差しが印象に残りました。

★パドルテニス



パドルテニスは、サッカーに対するフットサルのようなテニスの縮小版スポーツです。板状のラケット（パドル）やフェルト付きの柔らかいボールを使用すること、コートがテニスの約1/3であることなど、いくつかの点を除き、基本技術やルールはほとんどテニスと同様です。男性、女性から子どもまで楽しんで体験していました。



★ボルダリング



ボルダリングはレベルが上がると力も必要になりますが、それだけでなく重心の位置や体の使い方などをイメージして登ることが重要なので、体だけでなく頭も使うスポーツです。元気いっぱいの子もたちが、それぞれ考えながら登っていました。課題をクリアしたとき、子どもたちが嬉しそうにしているのは印象的でした。

★パルクール



フランス生まれの、走る・跳ぶ・登るなどの「移動動作」で心身を鍛える運動方法です。武道館に特設コースが設置され、指導者の方から熱心に指導を受けていました。最後には特設コース内で、「パルクール鬼ごっこ」が行われみんな真剣勝負を楽しんでいました。



★ドッジボール



愛知県ドッジボール協会による本格的なドッジボール教室です。講師の方から、ボールを投げるコツ、ボールを取るコツなどを子どもたちは指導を受けました。又、緊張感のあるなか、チームプレー、集団行動をする中で、仲間を思いやる気持ち、協力、協調、規律やルールを守ることの大切さを学ぶことができます。

★ぴんしゃんウォーキング



背筋をぴん！と気持ちをしゃん！と、歩く量だけではなく「歩きの質」を高める「ぴんしゃんウォーキング」を習得できる講座です。ぴんとした正しい姿勢、しゃんとした身体の軸、ぴんしゃんの歩き方を作る為に子どもから大人まで幅広い年齢層の方が参加されました。



★エアロビクス



「エアロビクス (aerobics)」とは、比較的筋肉への負荷が軽い有酸素性運動のことです。エアロビクスでは、筋肉を動かすエネルギー源として、酸素と体内の糖質・脂質を用います。音楽に合わせて体を動かすことで、皆さん楽しそうにエアロビクスを体験していました。

★太極拳



ゆっくりとした動作を行う全身運動という特性が健康とのつながりを深め、多くの人に親しまれるようになりました。一般市民の生涯スポーツや健康づくりのための運動として、中高齢者を中心に幅広い年齢層で実施されています。第2錬成道場の中では、とても穏やかな雰囲気、皆さん集中しているのがよく伝わってきました。



★キッズダンス



鏡付きスタジオで、最初は恥ずかしそうに踊っていた子どもたちも、慣れてくると体をいっぱい動かして踊っていました。たくさんの子どもの参加により、スタジオ内は熱気につつまれていました。

★スポーツ鬼ごっこ



昔からある鬼ごっこに、相手陣地にあるトレジャー（宝）を狙いながら自陣のトレジャーを守るという要素を取り込んだ新時代の鬼ごっこ。参加者で3つのチームに分かれミニゲームを実施しました。初対面のメンバーでしたが、協力しながら楽しめました。



★フットベース



小学生の部、一般の部が各2コートに分かれ、トーナメント戦が開催されました。小学生の部はお揃いのユニフォームで熱戦が繰り広げられました。ベンチや保護者からも大きな声援が上がっていました。一般の部はスピード・パワーが違い、見応えのある試合でした。



★ノルディックウォーク



スキーストックに似た特殊なポールを使い歩行運動をするフィットネスエクササイズで、全身の筋肉を効果的に活用することができ、高齢の方でも無理なく登り坂や下り坂を歩くことができるため、参加者の皆さん元気に会話を楽しみながらゴールを目指していました。

★オリエンテーリング



地図とコンパスを頼りに、チェックポイント（ポスト）をいかに早く探し当ててゴールする競技です。公園内を楽しそうに駆け巡る親子が多くみられました。山頂ではポストが見つからず他のチームと相談している子たちも…！



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・事業部

事務局 岡崎市社会文化部スポーツ振興課（TEL：23-6363）

HP <https://www.city.okazaki.lg.jp/1550/1556/281500/p021076.html>

