



総合型地域スポーツクラブ 訪問日記【10月号】

クラブ名	ゆうスポーツクラブ	訪問日	10月10日	訪問者	宮田 大樹
訪問詳細	<p>今回は、ゆうスポーツクラブが主催するYOU・ゆうスポーツフェスタの視察に行ってきました。メインの種目は四方綱引き大会で十字の綱を4チームが一斉に引き合うという珍しい競技です。その他にも様々な競技の体験コーナーや介護予防、健康教室のコーナーがあり、子どもから高齢者まで幅広い世代の参加者が交流していました。また、クラブの活動紹介として新体操、空手、フォークダンス、ヒップホップダンス等の演技披露の時間を設け、約1200名の参加者のもと盛大に開催されました。</p> <p>このようなイベントを通して多世代の方が交流できることこそ総合型クラブの良さではないでしょうか。ゆうスポーツクラブの目玉イベントとして永く続けてほしいですね。</p>				

クラブ名	コミュニティ スポーツクラブあとう	訪問日	10月12日	訪問者	岡村 睦美
訪問詳細	<p>今回は、コミュニティスポーツクラブあとうで行われた『ストレッチ教室』の視察に伺いました。講師は、山口県体育協会東部コーディネーターである宮田が務めました。約30名が参加し、幼児から保護者まで一緒になり、ストレッチやマット運動、鬼ごっこなど約2時間身体を動かしました。参加者の中には、体が硬い子どもやマット運動をしたことがないという子どもも多くいました。現在は、外遊びをしなくなったことや日常の姿勢が悪いことなどが原因で体幹筋が弱っている子どもが増えています。</p> <p>柔軟性を高めることで、怪我の予防やダイエット効果、老化防止などにつながると言われています。参加者は、今回習ったことを日頃から実践していくことでしょう。また、クラブへ伺いたいと思います。</p>				

☆レッツ！オリ・パラ☆



2020年
東京オリンピックまで

1366日

※平成28年10月27日現在

アーチェリー競技はシューティングラインから標的（ターゲット・フェイス）に向かって、弓を使って矢を放ち、的に刺さった矢の点数を競います。個人戦と団体戦（3人/チーム）があります。オリンピック競技としては、1900年パリ大会で正式競技になりましたが、1920年アントワープ大会以降競技から外れ、1972年ミュンヘン大会で復活を果たしました。団体競技が追加されたのは、1988年ソウル大会からです。

アーチェリー競技の見どころは、矢が時速250km（秒速70m）前後という速さで飛ぶため、正確なシューティングには弓の引き重量をコントロールするための強靱な筋力と、プレッシャーに打ち勝つ精神力が求められます。個人戦・団体戦とも、制限時間が設けられており、その時間内に射らなければなりません。ターゲット・フェイスには、中心から10の同心円が等間隔に描かれており、中心から10点、最外周部まで1点ずつ減じて割り振られています。対戦者（チーム）は交互に射るので、選手と一緒に緊張しながら、シーズンゲームを楽しめます。

日本では2012年ロンドン大会で古川高晴選手が銀メダルを、女子団体（蟹江美貴選手、早川漣選手、川中香緒里選手）が銅メダルを獲得しています。東京オリンピックでも、メダル獲得の期待が高まる競技となっています。