

岩国・厚狭・萩・下関地域で スポーツフェスタが開催されました！

岩国地域スポーツフェスタ 「障害者フライングディスク&モルック体験」

9月24日(土)岩国市本郷グラウンドにて、ほんごう維新クラブが主幹となり、60人の参加で岩国地域スポーツフェスタが開催されました。講師に山口県障害者フライングディスク協会公認指導者、下関モルック隊をお招きし、『障害者フライングディスク&モルック体験』が行われました。

障害者フライングディスクのディスクは、軽量で持ちやすく、当たっても痛くないプラスチック製となっています。競技には、5mまたは7m離れたアキュラシーゴールに向かってディスクを10回連続して投げ、通過した回数を競う「アキュラシー競技」と、3枚のディスクをできるだけ遠くに目掛けて投げ、3枚の内一番遠くに飛んだ距離の長さを競う「ディスタンス競技」があり、両競技を実践しました。狙ったところにいかなかったり、遠くに飛ばなかったりと苦戦している様子も見られました。

モルックは、モルックを投げて倒れたスキttlの内容(本数または表示されている数字)をカウントし、最初に50点ピッタリになった方が勝ちというとてもシンプルなルールです。50点を超えてしまった場合は、25点へ減点されてゲームが継続され、チーム内

で3回連続スキttlを倒せなかったなどのミスが続いた場合は、得点は0点となり失格となります。ルールは簡単ですが、戦略を立ててプレーする奥深さや、なかなか思いどおりには事が進まない絶妙なゲーム性があり、参加者はすぐに熱中していました。そして、スーパープレイには、敵味方関係なくとても盛り上がっていました。

このモルックは、リーズナブルな価格で持ち運びしやすい用具で、ルールがわかりやすい、老若男女問わず誰もが気軽に楽しむことができるなど、県内でも拡がりをみせています。

今回の参加者は、クラブ関係者と一般が約半々でした。年齢層も子どもからシニアまで参加されており、世代間を超えた交流が見られました。体験した種目を今後クラブや地域の中で取り入れていくことで、このイベントがさらに意味のあるものとなるでしょう。



アキュラシー競技



ディスタンス競技

わくわく(輪く和く)通信

山口県生涯スポーツ推進センターだより

Vol.47

2022年

10月

スポーツCLUB
LICO BIG

厚狭地域スポーツフェスタ「関トしとバスケット観戦で心も体も元気になーれ」



10月9日(日)、宇部市ユーパーアールスタジアム・俵田翁記念体育館を会場に、107人の参加で厚狭地域スポーツフェスタが開催されました。

午前中は、日本身体運動科学研究所長 笹川大瑛氏による「関節トレーニング入門講座」、午後からは、宇部市を拠点とするプロバスケットボールチーム「山口ペイトリオッツ」と「岐

卓スウープス」の試合を観戦するというプログラムで、秋の一日を楽しみました。

講師の笹川氏からは、「高齢者からアスリートまで、様々な人の関節の痛みについて療法してきました。関節の痛みの主な原因は、関節がずれてストレスがたまり、それが痛みとなります。また、支える筋肉が衰えたり、硬くなったりすることも原因となります。マッサージや湿布などで、痛みが一時的に緩和していくが、支える筋肉が機能していないことが根本的な原因なのです。私たちの体には約 600 の筋肉がありますが、鍛えたほうがよい筋肉はわずか 12 しかありません。今回は、椅子に座

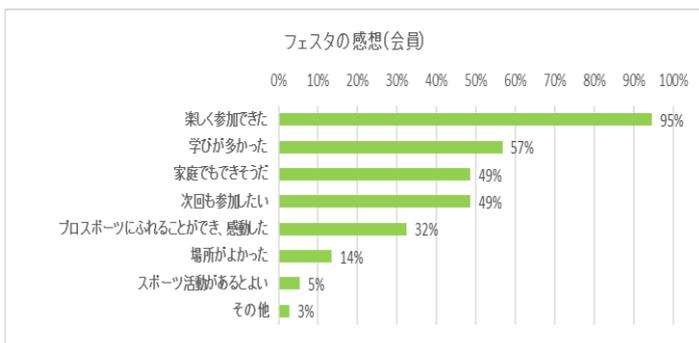
った実技となるので、上半身を中心にトレーニングしていきましょう。」との説明の後、様々な運動を体験していきました。参加者からは、「心も体も元気になりました。簡単で分かりやすかつ



た。すき間時間に少しずつ取り入れようと思いました。今回は会場の関係で椅子に座ってのトレーニングだったが是非体育館のトレーニングルームなどで行えたらと思いました」などの感想がありました。

プロバスケットボールの観戦では、プロ選手の機敏な動きに感動し、ルールも良く分からない人でも地元側がゴールした時大きな歓声を上げていました。約 2 時間の試合でしたが、試合結果も 104-70 で勝ち、久々に楽しい時を過ごせたとの感想が多く寄せられました。

今年度で 5 回目ともなると、幹事クラブの動きは早く、内容がほぼ決まった状態でのスタートとなりました。このスポーツフェスタの目的の一つに、総合型クラブの周知活動があります。参加者数の割合を見ると、クラブ会員が 90%、一般は 10% 程度であり、総合型クラブの良さを広めていくためにも、会員の意識改革が求められるように思いました。



総合型地域スポーツフェスタ2022(萩)グラウンド・ゴルフ大会



10月23日(日)午前中、萩市陶芸の村公園内のグラウンド・ゴルフ認定コースを会場に、77人の参加者と10人のスタッフで、スポーツフェスタが開かれました。平均年齢78.5才、37%の人が80歳以上という年齢構成でしたが、若さと元気さいっぱいスポーツフェスタになりました。

主幹である至誠館クラブの高屋会長から、第1回目は台風で中止となりましたので、実質第2回目の開催となることや県内7地域で様々なスポーツフェスタが

総合型地域スポーツクラブによって開催されていることの紹介がありました。参加された人の多くは、日ごろから練習や試合を行っている人がほとんどでしたが、萩市内を一望できる高台にあり、手入れの行き届いた芝生の難コースに挑みながらも、たくさんの歓声が上がっていました。8ホール2ラウンドでの個人戦で、優勝スコアが38、ホールインワンが16個など、レベルの高い大会となりました。

参加者からは、「日ごろは土のコースでやっているけれど、このようなコースでも楽しくできました。情報誌を観て、長門市から参加を申し込んだけれど、大変満足した。景色がよいのが一番」などの感想がありました。

来年度から、定例大会にしていくことも考えられていますが、至誠館クラブが発展していくためには、地域からの後継者がもっともって増えていくことが望まれます。来年度から、幅広い年齢層の開催に向けたしかけが必要になると思われます。



スポーツカーニバル2022(下関)

10月23日(日)に下関市セービング陸上競技場を会場に、下関市総合型地域スポーツクラブ主催となり、下関市障害者スポーツセンターや下関市レクリエーション協会が協力のもと、スポーツカーニバル2022が開催されました。秋空の下、207人が参加され、様々な競技の大会や体験をする機会となりました。



大会形式のグラウンド・ゴルフとモルックはチーム戦で行われ、熱戦が繰り広げられていました。グラウンド・ゴルフには、シニア世代が参加され、日ごろの成果を発揮する場になっており、ホールインワンやナイスショットが出た際には歓声が起こり、楽しくプレーする姿が見られました。モルックは、市内で愛好家が増えているようで、募集後すぐに定員に達したそうです。どれを狙うかなどを話し合ったり、投げ方を工夫したり、どのチームもチーム一丸となってプレーしていました。ミスをしてもおもしろい!と声をかけたり、スーパープレイには喜んだり、敵味方関係なく連帯感が生まれ、たくさんの笑顔を見ることができました。



体験では、ブラインドサッカーとニュースポーツのラダーゲッター、フライングディスク、ホールインワン、バグジーが用意され、スタンプラリー形式が取り入れられました。3種目の体験で参加賞ゲットとなりますが、多くの方が全種目を体験していました。

レクリエーション協会が担当しているレク式体力チェックでは、着座体前屈やタオル絞り、10m障害物歩行、ファンクショナルリーチなどが実施されました。楽しく、簡単に自分の体力を知ることができ、とてもよい機会になっていました。



今回初めてイベントに取り入れたスローエアロビックとスロージョギングは、当日参加制で行われました。スローエアロビックは、音楽に合わせて、シンプルで自然な動きを取り入れ、カロリー消費ではなく、気分を好転させることを重視している運動です。スロージョギングは、歩くペース(時速3-5km程)でゆっくり走ります。最も効果の上がる有酸素運動で、消費カロリーはウォーキングの約2倍と言われているようです。どちらも高齢者や体力のない運動初心者でも気楽に実践できる種目で、クラブのプログラムにも取り入れやすいのではないかと感じました。



サッカースクールは、小学1~3年生を対象とし、初心者と経験者と分けて行われました。初心者の申込みが多くあり、サッカーにふれるよい機会になったようです。

今回のイベントには、主催や協力団体の他に、東亜大学と下関短期大学から約30名学生ボランティアとして関わっていただきました。参加した子どもたちにニュースポーツや体力チェックの方法を教えたり、一緒にモルックを体験したり、若くて元気な学生さんが一緒にイベントを盛り上げていました。



この下関スポーツカーニバルは、毎年イベントに関わる人が増えていたり、新たなプログラムを取り入れたりと、年々よいイベントになっていると感じています。



人がつながる 人でつながる 人がつくる

地域に根ざしたクラブの経営や活動を支えるのは人…このコーナーでは、コンシェルジュがインタビューをして、総合型地域スポーツクラブにかかわる人を紹介していきます。

KUGAスポーツクラブ 会長 塩田 博志 氏

KUGA スポーツクラブは、グラウンド・ゴルフ、ホッケー、サッカー、柔道、バウンドテニスなどの10団体による定期活動のほか、KUGA スポーツデーや夏休みラジオ体操、腰痛教室やトレーニング教室などの地域に密着したイベントを開催しています。今回は塩田博志会長にお話を伺いました。

クラブへ関わるきっかけは？

前会長の佐藤さんと現在も事務局長である宮内さんからクラブや指定管理等のお手伝いをしてほしいとお声かけがありました。学生時代の部活動を最後に、スポーツにはまったくたずさわっていなかったのですが、なぜ私にという思いもありましたが、宮内さんが一つ上の先輩という関係性であること、また、仕事柄、地域と関係が深いことで私に話があったのではないかと思います。

クラブ設立から18年目となりましたが、振り返って活動等はいかがですか？

私が会長になり約9年経ちましたが、クラブ主催であった桜づつみロードレース大会がなくなってしまったことが残念だったと感じています。大会中の小さな事故や揉め事があったり、参加者の減少やスタッフの確保が困難となったり、クラブのキャパでは担えないことが増えてしまいました。このイベントがなくなったことを期に実施し始めた「KUGAスポーツデー」は、ホッケー教室や美ボディ塾など毎年少し内容を変えて行っています。また、東京オリンピック2020では、ホッケー女子代表としてクラブ出身である尾本桜子選手が出場したことは、クラブとしてはもちろん玖珂地区でも大変喜ばしいことでした。

現在感じていることはありますか？

まずはコロナ禍前の状態に早く戻れるといいなと思っています。スポーツ少年団は会員や団が減少していますが、シニア世代はとても元気に活動されており、徐々に生涯スポーツにシフトしていくのかなと感じています。草刈清掃活動やKUGAスポーツデー、夏休みラジオ体操等は引き続き継続し、地域の方の健康づくり・生きがいづくりのお手伝いや活気あふれる町づくりを目指していきたいと思っています。



中国フロッククラブネットワークアクション2022

日時:11月12日(土) 終日(10:00~16:30 受付9:30~)

形式:ハイブリッド形式(集合・オンラインどちらでも参加可能)

集合場所:セントコア山口(山口市)

実施協力金:

国の登録・認証制度登録クラブ関係者→2,200円/1人

国の登録・認証制度未登録クラブ関係者→3,300円/1人

▶山口県連絡協議会から1人2,200円を補助することが

総会にて決定したため、登録クラブ0円・未登録クラブ

1人1,100円の負担となります

(ただし、参加者数によって、各クラブ何名まで負担可能か検討)

午前の部

- 「運動部活動改革についての情報共有」
発表者:スポーツ庁
- 「公立中学校等部活動改革についての山口県の取組」
発表者:山口県教育委員会 学校安全・体育課
学校体育班 指導主事 杉山 喬洋 氏
- 発表者:美祢市教育委員会 学校教育課
課長 渡辺 義征 氏

午後の部

- 事例発表
「文化・スポーツを通じたコミュニティづくり」
発表者:山陽小野田市市民部文化スポーツ推進課
係長 三浦 裕 氏
山陽小野田市立竜王中学校
校長 山本 敦士 氏
- 総合型地域スポーツクラブ事例発表
「総合型地域スポーツクラブと学校部活動の連携」
発表者:NPO法人鹿の助スポーツクラブ
代表理事 谷口 一真 氏
発表者:一般社団法人スポーツリンク白川
クラブマネジャー 渡辺 靖代 氏
- 講演「地域づくりと地域学校協働活動」
講師:NPO法人ほほえみの郷トイトイ、
コミュニティスポーツクラブあとう
事務局長 高田 新一郎 氏
- 日本スポーツ協会からの情報提供

山口県開催

【生涯スポーツ推進センター問い合わせ先】

央部生涯スポーツ推進センター(山口県体育協会)

TEL 083-933-4697 FAX 083-933-4699



クラブアドバイザーは、スポーツ振興くじ(toto)助成を受けて活動しています。