山口県生涯スポーツ推進センターだより
わくわく（輪く和く）通信
Vol.53
２０２３年
11 月

4地域でスポーツフェスタが開催されました！

◉岩国地域

10 月 9 日（月・祝）に和木町体育センター及び蜂ケ峯総合公園を会場に、岩国地域のクラブが連携し、わきスポーツフェスタが行われました。今回は和木町総合型地域スポーツクラブが主管となりました。和木町では毎年スポーツの日にスポーツフェスタを開催しており、今回は岩国市との連携事業ということで種目を増やし拡大して実施されました。用意された種目は、ウォーキングと体験種目として卓球、バドミントン、硬式テニス、弓道、スケートボードで、和木町、岩国市、その他近隣地域から約 150 名の参加となりました。

はじめに開会行事が行われ、ラジオ体操で体をほぐした後、参加種目に分かれてイベントがスタートしました。スケートボード以外は、和木町体育協会の方が指導をされました。

ウォーキングは、和木体育センター～蜂ケ峯総合公園の片道約 3 km 50 分のコースでした。あいにくの曇り空となりましたが、自然を満喫しながら歩けたようです。

卓球は、日頃からされている方も多くおられ、経験者は指導者と打ち合いをしながらアドバイスを受けていました。初心者はマシーンを使ってラケットに当てる練習を行い、空振りに苦戦していましたが、最後の方にはしっかりと打ち返し、上達している様子を見ることができました。

バドミントンと硬式テニスは、親子での参加が多く見られました。卓球同様、ラケットに当てることに苦戦しているようでしたが、相手コートに返せるようになったり、お父さんと打ち合いができるようになったりと、楽しんでいる様子が見られました。

弓道体験は、当日参加もおられ、子どもも大人も初心者がほとんどでした。指導者が横に付きながら、的に向かって矢を放ち、真ん中に命中した際には、嬉しい表情をされていました。実際に弓を持った皆さんの姿は凛々しかったです。

スケートボードは、ムラサキスポーツから 3 名の講師にお越しいただきました。スケートボードはオリンピックにも採用され人気が高まっています。スケートボードで一番大事な基礎は正しく体重を掛けて乗れるようになることだそうです。初めは恐る恐るボードの上に乗っていましたが、少し練習をしただけでかっこよく乗れるようになり、子どもの上達の速さを改めて感じました。

たくさんの体験種目が用意されたイベントで、またやってみたい！など、スポーツに興味を持つきっかけになったのではないかと感じました。

◉下関地域

天候に恵まれた 10 月 29 日（日）、下関市体育館及び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、下関市共催、市レクリエーション協会、市障害者スポーツセンター、山口県パラスポーツ指導者協議会、下関市スポーツ少年団協力のもと、スポーツカーニバル 2023 が開催されました。多くの団体が連携・協力したことで、いろいろなプログラムを実施することができました。

グラウンドゴルフとモルックは大会形式のチーム戦で行われ、盛り上がりを見せていました。グラウンドゴルフには、シニア世代が中心に参加されており、日頃から練習をされている皆さんの技術の高さを見ることができました。「ナイスショット！」「あ～おしい～！」などの声が飛び交い、楽しくプレーされている姿が見られました。モルックは、市内でも愛好家が増えているようで、家族や友達同士で参加されていました。考えてもいなかった方向にバウンドして転がったり飛んだりした時にはミスでも笑いが起こり、狙ったスキットルを倒せた時には喜びの声が聞こえ、たくさんの笑顔が溢れていました。

サッカースクールには、NPO 法人レノファ山口スポーツクラブから 3 名のコーチが来られました。年中から小学 4 年生を対象とし、年中・年長、小学 1 ・2 年、小学 3・4 年の 3 つに分け、それぞれにコーチが付いて指導をされました。ボールを使いながらの準備運動から徐々に技術的な内容に移り、子どもたちは真剣に取り組んでいました。

年中から小学 3 年生を対象に、午前・午後の 2 部行われたランニング教室には、第一生命グループ女子陸上競技部 OG の垣見優佳さんを講師としてお招きし、ストレッチやウォーミングアップ、走る姿勢などを教わっていました。最後はチームに分かれ、保護者も参加しての襷リレーが行われ、同じチームの子を一生懸命応援していました。ランニング教室には、日頃違うスポーツをしている子どもも多く参加していたようでした。

体育館で行われたビームライフル・ビームピストル体験、ニュースポーツ体験、レク式体力チェックには、家族連れの姿が多くありました。ビームライフル・ビームピストルは、赤外線を発するライフル銃とピストルで、10 メートル離れた的をねらうスポーツです。射撃の結果はパソコンに表示され、連続で真ん中に命中させていたお父さんもおられ、担当スタッフからも拍手がおこっていました。

ニュースポーツ体験とレク式体力チェックは、市レクリエーション協会と下関短期大学、東亜大学の学生を中心に運営をしていただきました。ニュースポーツ体験は、バッゴー、スポーツチャンバラ、リバーシなど多くの種目が用意されており、学生に遊び方を教えてもらったり、親子で挑戦したりしていました。

レク式体力チェックでは、着座体前屈、タオル絞り、10m 障害物歩行、ツー・ステップなどを行い、柔軟性や敏捷性、筋力など、自分の体力を知る機会になっていました。

ACP は、年中から小学 3 年生を対象に行われました。下関市では、10 月から 1 月に市内各地で ACP を体験できるイベント「ACP のススメ」を開催しており、そのうちの 1 回をこのスポーツカーニバルにて同時開催しました。しっぽ取りや大根抜きなど、子どもたちは楽しみながら積極的に体を動かしていました。

下関スポーツカーニバルは、毎年関わる団体や人が増えていたり、新たなプログラムを取り入れたりしています。クラブ単体では難しいことも他クラブや他団体と連携することで可能になるのではないでしょうか。そして、行政との連携や協力があることでさらに充実した内容が実現できると感じたイベントでした。

◉萩長門地域

総合型スポーツフェスタ 2023（萩・長門・阿武）は、10 月 21 日（土）のトップアスリートによるバレーボール教室から始まり、29 日（日）にグラウンド・ゴルフ大会、11 月 5 日（日）に卓球交流大会が行われました。

バレーボール教室には、元全日本女子バレーボール代表の前田（旧姓 宝来）麻紀子氏と佐野優子氏を講師に招き、約 80 名の小学生が参加していました。講師のお二人を中心に準備運動から始まり、プレーの基本などを学んでいました。楽しくかつ丁寧に指導していただき、参加者、指導者、保護者みなさんが真剣な表情で耳を傾けていました。教室後には、記念撮影やサインにも応じていただきました。また、お二人それぞれが本日の MVP を選び、サイン入り T シャツがプレゼントされました。

グラウンド・ゴルフ大会は、萩市陶芸の村公園にある（公財）日本グラウンド・ゴルフ協会認定コースで行われました。陶芸の村公園は高い場所にあり、この日は天気が良く萩市を一望することができました。参加者のほとんどが日頃からグラウンド・ゴルフをされている方で、土のグラウンドでのプレーが多く慣れない芝生に苦戦されている方もおられました。ここのコースは難しくホールインワンが出にくいと言われているそうですが、予想以上に出たようで、日頃の練習の賜物だと感じました。「ナイスショット！ナイスイン！」などの声がたくさん聞こえ、皆さんのハツラツとしたプレーが印象的でした。

卓球交流大会は、成人を対象に、ダブルスで行われました。毎試合ペアが代わり、交流を深めながら楽しくプレーされていました。参加者最年長 89 歳の女性は、60 代から卓球を始められたそうで、改めて生涯楽しむことができるスポーツだと思いました。

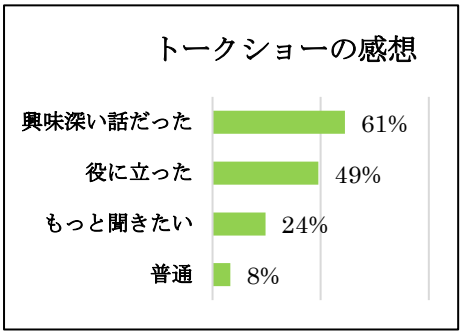
今回は会場の空きがなく、それぞれ異なる場所での実施となりましたが、プログラムについては昨年と同じものとなりました。開催時期の検討、新たなプログラムの取り入れなどをすることで、さらに魅力のあるイベントにつながるのではないかと感じました。

◉厚狭地域

秋晴れの１１月３日（金・祝）、秋吉家族旅行村とレドンド秋吉台を会場に、スポーツフェスタをむぎかわ元気クラブが主管クラブとなって、７１人の参加で開催されました。

開会行事では、厚狭地域にあるクラブの代表から、クラブ紹介があり、地域との連携というキーワードに力強い思いを感じることができました。

第１部では、「山口って本当に魅力がないんですか？」というテーマで、ナインバレー株式会社社長の九谷直樹さん、元レノファ山口ＦＣの選手であり、現在、山口市議会議員の鳥養祐矢さんのお話をメインに、トークショーが始まりました。進行役として、エフエム山口のパーソナリティである池田モトさんが務められました。県外からの移住者であるお二人が順風満帆とは言えなかった人生をこの山口県で逆転させた原動力について、鳥養さんから、温かい心を持った山口県人のことをまず一番に挙げられました。これを受けて、池田さんご自身も感じておられる「山口県人は、変化を苦手としているのでは？」という問いから県民性の話題に移りました。九谷さんから、山口県の自然と観光とアクティビティとアートを掛け合わせる視点を持つことで、レドンド秋吉台を他県にはない形でオープンできたことの背景には、前例にとらわれない行動であったり、その行動には正解がないと考えたりすることなのではとの熱い言葉が印象的でした。参加者からは、**「山口は閉鎖的なところがあるが、人はとても優しく、人情味があります。山口だからと自分たちでレッテルを貼ることなく、個人が足を運んで行動し、その感じたことを発信していくことが大事だということ、SNS などを活用していくことなど痛感しました。山口県に住んでいて、不満に感じたことはありませんが、確かにもっと PR していきたいと思いました。よいきっかけになりました。」**などの感想が寄せられました。



第２部は、レドンド秋吉台に移動して、「フィトンチッド・ヨガ」の体験となりました。レドンド秋吉台は、昨年度オープンしたグランピング施設で、６つのドーム型のテントが特徴的です。この施設の中央で、鳥養さんの指導で、フィトンチッドを体中に浴びながら、芝生の上でのヨガとなりました。まずは、座位から始まり、最後は、片足立ちになるなど、次第に、可動域が増えてきていましたので、約３０分間のヨガでしたが、心も体もリフレッシュできたようです。参加者からは、**「大自然の中でヨガができてよかった」「改めて、自分の体が年とともに老化していることを痛感しました。少しずつですが、無理なく生活に取り入れていきたい」**などの感想をいただきました。

【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（山口県スポーツ協会）
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。