

新しい年、2025年がスタートしました。年末・年始はいかが過ごされたでしょうか。駅伝やサッカーのテレビ観戦など、「みるスポーツ」を中心に過ごされた方も多いのではないのでしょうか。そろそろ、「するスポーツ」で体重を・・・と考えておられる方もおられるのではないのでしょうか。

さて、今年は「巳年」です。蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示すことができるように頑張っていきたいものです。

本年もよろしくお願いいたします。



5地域でスポーツフェスタが開催されました！

周南地域

スポーツ NPO 法人ひかりクラブが主管となり、光市スポーツ推進委員や行政の協力のもと、11月16日（土）光市勤労者体育センターで、周南地域スポーツフェスタが行われました。オープニングとして、光市で活動しているダンススタジオ

J. FELLOW によるヒップホップやジャズのダンス発表があり、いろいろな曲にあわせた躍動感あふれるダンスからイベントがスタートしました。



メインの講習会には、日本プロ野球界初の女性トレーナーである林優衣氏を講師として招き、「スポーツパフォーマンスアップに繋がる運動前後のセルフケア講習会」が行われました。林氏は、高校卒業後、最先端のトレーナー理論を学ぶべく単身アメリカへ渡り、大学、大学院へと進み、現場での実習経験を積みながらスポーツ医学の高度な専門知識を習得されています。プロ野球横浜 DeNA ベイスターズやプロバスケットチーム茨城ロボッツなどでもトレーナーとして活躍されました。子どもからシニアと幅広い世代の参加がありましたが、

どの世代にも役に立つセルフケアの方法などを実践しながら学び、参加者はあつという間の時間となったようです。講習会後には、お楽しみ抽選会や餅まきも行われ、楽しいイベントとなるような工夫が見られました。



下関地域

11月23日（土・祝）にセービング陸上競技場及び下関市総合体育館（J:COM アリーナ下関）を会場に、スポーツカーニバル2024が行われ、約280名の参加がありました。今回は、下関市主催のインクルーシブスポーツフェスタと同日開催となり、受付を総合体育館に集結させ、両イベントの参加者に車いすラグビーエキシビジョンマッチの観戦をしていただく流れがつけられました。選手の中にはパリパラリンピック金メダリストもおり、迫力あるプレーに拍手がわき起こっていました。

このスポーツカーニバルは、市内の総合型クラブだけでなく下関市レクリエーション協会と連携して行ったことで、子ども対象に走り方教室とサッカースクール、成人対象にランニング教室、シニア向けにグラウンド・ゴルフ大会、対象に制限のないモルック大会、フォークダンス体験、ベースボールファイブ、レク式体力チェックと、幅広い世代へ多くのプログラムを提供することができていました。

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.59

2025年

1月

スポーツくら



午後から強い雨が降ったため、開始時刻を遅くしたり、室内練習場へ会場を変更したりするなどの対応が必要となり、参加者にアナウンスが行き届かない場面もありましたが、次年度はこのような状況にもスムーズに対応できるよう検討されることでしょうか。

どの種目においても参加者はイキイキと楽しみ、たくさんの笑顔を見ることができ、充実したイベントとなっていました。



県央地域

11月30日（土）に山口市立小鯖小学校体育館で、県央地域スポーツフェスタ 2024 スポーツ体験イベントが行われました。このイベントは、スポーツを楽しむ心や多様なスポーツへの興味・関心をもってもらうこと、健康づくり・体力づくりの推進、山口市及び防府市の市民へ多種目のスポーツに触れる機会を提供することなどをねらいとして行われました。



午前中は、ダーツとふうせんバレーボール、午後は、アーチェリーとピックルボールが用意され、各種目に県内の講師が招聘されました。はじめに講師からルールなどを説明していただいた後、実践をし、的を狙うアーチェリーとダーツでは、真ん中に当たれば歓喜が起こり、外れても笑いが起こりと終始楽しんでいる様子が見られました。ピックルボールは、アメリカ発祥のスポーツで、テニス、卓球、バドミントンの要素を合わせたスポーツです。コートはバドミントンと同じ広さで、プラスチック製の穴が開いているボールを打ち合います。参加者は見た目以上にハードだったとお話されていました。ふうせんバレーボールは、バドミントンコートとネットを使用し、6人対6人で行われます。チームの全員が必ず一度はボールにふれてから相手エリアに戻します。直径40cmの大きなふうせんの中に鈴が2個入っており、なかなか思ったところに飛ばない、落ちないところにおもしろさを感じました。また、全員が一度はボールにふれるため、はじめて出会った者同士でも声をかけ合うことで短時間でコミュニケーションがとれる種目だと感じました。

イベントには、子どもから大人まで幅広い世代の参加があり、世代間交流にもつながっていました。



厚狭地域

12月14日（土）に、山陽小野田市立山口東京理科大学及びガラス未来館を会場に、厚狭地域スポーツフェスタ in さんようおのだが開催されました。厚狭地域は、3市の輪番制となっており、今回は山陽小野田市のスポカルクラブ SGC が主管となりました。



午前の部は、広島経済大学経営学部スポーツ経営学科松本耕二教授を招き、「これからの総合型地域スポーツクラブの必要性」というテーマの講演と、クラブの事例発表が行われました。講演では、総合型地域スポーツクラブとはどのようなクラブか、どのような役割があるかなどを改めて学ぶ機会となっていました。松本教授の饒舌な話術に、終始笑いが絶えない講演でした。クラブの事例発表では、宇部市のNPO法人コミュニティスポーツくすのき、NPO法人Goppo ええぞなクラブ、おばやまエンジョイクラブ、山陽小野田市のスポカルクラブSGCの4クラブから、クラブの教室やイベント、取組等が紹介されました。若者が運営に参画しているコミュニティスポーツくすのき、部活動地域移行に向けた実証事業を行っているGoppo ええぞなクラブ、ACPを中心に活動し、今後ピックルボールの推進や中学生ボランティアを募っていきたいと考えているおばやまエンジョイクラブ、すげえちゃ・高泊からクラブ名を変更し、高泊地区から市内全域へと対象を広域とし、新たな教室も増えているスポカルクラブSGCなど、お互いのクラブを知る機会になっていました。

午後の部は、スポーツ・文化体験として、サッカー、卓球、サンバ&カポエイラ、コンテンポラリーダンス、チアダンス、ボッチャ、モルック、ガラス製作体験が行われました。風が冷たく、特に外の種目の参加が少なく、開催時期の設定の重要性を感じました。



厚狭地域のクラブ及び行政担当者の皆さま、午前中の講演から午後の体験の運営まで、終日お疲れ様でした。

厚狭地域のクラブ及び行政担当者の皆さま、午前中の講演から午後の体験の運営まで、終日お疲れ様でした。

柳井地域



12月15日(日)TAIKOスポーツセンター田布施にて、3年ぶりに柳井地域スポーツフェスタが開催されました。今回は、田布施スポーツクラブが主管となり、クップ研修会が行われました。鳥越会長がスポーツ推進委員の研修会で学び、ぜひ柳井地域でも広めたいという思いもあり、今回の企画となりました。

クップは、カストピンナ(投げる棒)を下手投げし、相手コートにあるクップを倒していき、最後に真ん中にあるキングを先に倒した方が勝ちとなります。室内と屋外でコートの広さや用具が異なり、広さは屋外の方が広く、用具は室内はウレタン製、屋外は木製です。

今回は室内でしたので、屋外よりも狭いコートで、床をカストピンナが滑るため当てやすく、多くの方が狙ったクップに見事に当てていました。初めはルールが複雑だなと感じましたが、見ているうちにルールも分かり、見ている側も楽しむことができました。対戦となると、子どもも大人も関係なく真剣勝負で、ハイタッチをしている姿も多く見られ、体育館内は歓喜の声が響き渡っていました。

以前、総合型クラブの研修会でクップ体験会をした際は屋外クップでしたので、なかなかクップに当たらず、難しい競技と感じた記憶がありましたが、室内クップは、投げて届かない、なかなか倒れないということが少なく、小さな子どもからシニアまで誰もが楽しめるのではないかと感じました。

もちろん屋外は屋外の魅力があり、木製なので当たった時の音だったり、カストピンナが思わぬ方向に跳ねていたり、予想できない場面も多くあり、盛り上がることは間違いありません。久しぶりに屋外クップに挑戦してみたいと思いました。



★中国ブロッククラブネットワークアクション2024★



12月7日（土）島根県松江市で標記研修会が行われました。本県からは、NPO法人Goppo ええぞなクラブと一般社団法人菊川スポーツクラブから4名が参加されました。

今回の全ブロック共通テーマは「次代の人材確保・育成」でした。NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブスポnetなんぶ（鳥取県）の事例発表では、クラブスタッフはボランティアではなく雇用できるように取り組んでいること、雇用の安定が会員へのサービスの充実にもつながることなどの話がありました。金沢星稜大学西村氏の講演では、「若者がいない、みんな忙しくて手伝ってくれる人がいない、人を雇えるほど金銭的余裕がない」などをよく耳にするが、実際どのような人材が必要なのか、どのようにすれば必要な人材とつながれるか、現在の人と同じ人を求めているか、などの問いがありました。また、西村氏のゼミでの学生とクラブの連携プロジェクトや北信越ブロッククラブネットワークアクションでの若者プロジェクトについての取組紹介がありました。

中国ブロック独自プログラムのテーマであった「次代の財源確保」では、認定ファンドレイザー森山氏の講演と島根県NPO法人しんじ湖スポーツクラブの事例発表が行われ、森山氏からは、ファンドレイジングについての話がありました。ファンドレイジングとは、非営利組織が資金調達をすることの総称で、資金調達のための行為や施策そのもののことです。資金集めの方法にはいろいろとあり、資金集めには共感してもらうことや信頼が必要であるというお話がありました。NPO法人しんじ湖スポーツクラブからは、これまで向きあった課題とその解決策と結果、現在の課題と考えている解決策と予想する結果についてわかりやすく示され、自分たちで考えて解決に向けて取り組んでおられることがよくわかりました。

グループワークは、決まった結論を得たり問題の解決を図ったりする目的ではなく、参加者全員が自由に意見を交わしてお互いの理解を深め、新たな気づきやアイデアを得ることを目的とするワールドカフェ形式で行われました。どのグループからも自クラブの状況等をふまえて活発な意見が出ていました。

参加されたみなさんには、今回の研修会を通して得たことを自クラブで活かしていただけると幸いです。



☆地域指導者養成研修会：ACPブラッシュアップ研修会☆

12月7日（土）、山口県セミナーパークにおいて、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ関係者の方等、27人の受講者が、ACPの理論や実技、プログラミングの仕方等について学びました。

講師は、昨年度に引き続き、東京学芸大学の佐藤善人教授と日本スポーツ協会スポーツ科学研究所の青野博室長のお二人をお迎えすることができました。

「ACPの理論」については、青野先生が担当されました。「楽しく遊ぶ」ことで運動量と活動強度が確保でき、多様な動きを経験することができること等、「楽しく遊ぶ」ことの重要性を強く説明されました。そして、幼少期から楽しく安全に遊ぶことを通して、「身体活動量の確保」「動きの多様化と洗練化」「運動有能感の醸成」を図り、生涯スポーツの基礎を培うためには、ACPの活用が有効であるとまとめられました。

「ACPの実技」については、佐藤先生が担当されました。「言うこと一緒、やること一緒」「ボール奪い競争」「爆弾ゲーム」「王様オニごっこ」の4つの運動遊びのねらいややり方、留意点などの説明後、参加者全員で一つずつ体験をしました。午後からのACPの実践に向けて各10分程度体験し、アレンジの仕方やヒント等についても説明をしていただきました。

午後からは、「ACPのプログラミング（指導案づくり）」と「ACPの実践（模擬指導）」が行われました。目標を設定し、その目標達成を目指すために指導案を立て、計画的に実施することが指導者に求められる等、指導案作成の必要性の説明を受けた後、グループで指導案づくりを行いました。そして、午前中に体験した4つの運動遊びごとに、指導者役と生徒役に分かれ、①概要説明（課題の遊び、ねらい、場の想定）、②運動遊びの実践、③振り返り（指導者役からの感想、生徒役からの感想、講師からのフィードバック）を行いました。実際に指導してみても課題や生徒側からの感想や意見、それを受けての講師からのアドバイスも加わり、今後実践する上で必要な知識や大切なポイント等を深く学ぶことのできる大変有意義な時間となっています。



【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

スポーツじ WINNER toto BIG

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。