

令和4年度 第1回軽スポーツ研修会

令和4年8月21日（日）
西区スポーツセンター

軽スポーツ競技への理解を深め、学区等地域でのコミュニケーションに活用することを目的に、研修会を行いました。研修競技はインドアモルック、ボッチャ、バグゴの3種目です。



モルックはフィンランドのカレリア地方発祥のキョッキ（kyökkä）というゲームを元に、1996年に考案されたスポーツです。

モルックという棒を下手で投げて、スキttlというピンを倒します。倒したスキttlが1本の場合スキttlの番号、複数本の場合倒した本数が得点になります。得点が先に50点ピッタリになれば勝ちとなります。50点を超えると25点から再スタートです。チームの戦略が重要です。

ボッチャはヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げて、いかに近づけるかを競います。

障がいによりボールを投げるができなくても、勾配具（ランプ）という滑り台を使って参加することができます。



バグゴは離れて設置（6m）したプラスチックボードを目掛けてピンバッグ（お手玉を大きくしたようなもの）を投げる的入れゲームです。バッグがホールに入ると3点、ボード上にのると1点、1ラウンドで相手チームより多かった得点がポイントとなり、21ポイント先取で勝ちとなります。

ルールが簡単で、ゲーム的志向が強いシンプルな競技です。

私たちスポーツ推進委員は、この研修で学んだことを各学区に持ち帰り、地域の皆さんの健康増進や地域のつながりに役立てたいと思っています。

スポーツのことはお任せ！ スポーツ推進委員!! 第6弾

ふれあい交流大会 令和4年12月3日（土）（鈴が峰学区：井口台中学校）

鈴が峰学区の地域の皆さんと、井口台中学の生徒の皆さんとの交流を深めることを目的に、グラウンド・ゴルフの大会が開催されました。

スポーツ推進委員は学区体協の要請を受け、升本推進委員を中心に運営をお手伝いしました。

地域のベテランの方々の優しい指導のもと、生徒たちも徐々に上達し、皆さん楽しくプレーされていました。



エイッ♡

狙いよし！

入れ～!!

お疲れさまでした

【西区スポーツ推進委員協議会の取り組み】

軽スポーツの講師派遣を推進しています。各学区のスポーツ推進委員までお気軽にお問い合わせください。（モルック、ペタンク、クッブ、ユニカール、ストレッチ体操等）

一日研修

令和4年11月5日（土）西区スポーツセンター

今回はユニカール交流大会を開催しました。ユニカールとは氷上で行うカーリングを、カーペットの上で行うというものです。カーリングは氷の上で行うスポーツなので、寒い地方で行われることが多いですが、ユニカールは寒いところでなくてもどこでもすることができます。

3人一組で行う団体戦で、投げたストーンがどれだけサークルの中心に近づけられるかを競うスポーツです。そのためにはサークルにある相手チームのストーンに自分のストーンを当ててはじき出すこともします。狙ったところに正確に投げることも大事ですが、相手チームと交互に投げることから駆け引きも重要なポイントとなります。

今回の研修は大会形式で行いました。試合である以上勝負にこだわりましたが、なかなか思い通りにストーンは滑ってくれず、そんなところが面白い競技です。



カーペットの準備（結構重たい）

ストーン磨き

よろしくお願いします

いけー！

作戦会議

ト～ウ!!



★ 歓喜の優勝チーム ★

カーペットの片付け（一番大変）

Nice Fight

微妙なところは計測

エ～イ♡



豪華賞品

コロナ禍の中、いろいろと活動が制限され、ストレスも溜まりがちな毎日でしたが、久々にスポーツを楽しむことのできた一日となりました。

西区スポーツセンターまつり「第22回スポレク西区」

令和4年11月20日（日）西区スポーツセンター

西区スポーツセンターまつり『第22回スポレク西区』が開催されました。スポーツ推進委員は運動広場で行われた「スポーツわくわくランド」で、ペタンクやモルックなど8種類の軽スポーツと、体育館で行われた「パラスポーツ+ユニカールに挑戦」を担当しました。

大人から子どもまでたくさんのスポーツを体験していただき、大いに盛り上がりしました。家族3世代で参加いただいた方もおられ、「ゲームとスポーツの要素がミックスされていて面白かった」、「大人も子どもも一緒にできて楽しかった」などの感想をいただきました。3年ぶりの開催に、600名を超える来場者でにぎわいました。皆さんまた来年もぜひ来てくださいね！



ボッチャ

ユニカール

モルック

グラウンド・ゴルフ

バグゴ

ペタンク

クッブ

ラダーゲッター