

# スポーツ推進委員だより

No. 9

編集発行 スポーツ推進委員協議会

スギ薬局知立福祉アリーナ

生涯学習スポーツ課

〒472-0023 知立市西町草刈 10-5

☎0566-82-5151



会長 加藤 達

日頃はスポーツ推進委員の活動にご理解とご協力をいただき深くお礼申し上げます。

今年度は、ミニテニス、ボッチャ、モルック、ポールウォーキングを皆様に体験していただく教室や大会の開催に向け準備をしておりましたが、緊急事態宣言によりそのほとんどを中止せざるを得ず、大変残念な結果となりました。そんな中、少しでもスポーツと触れ合う機会を提供したいと「体験会」を開催しましたところ、多くの参加者をお迎えし、楽しんでいただくことができました。

私どもスポーツ推進委員は、これからもさらに誰もが気軽に取り組めるスポーツを用意し、イベントを提供してまいりますので、どうぞご期待ください。

## 今年度実施した体験会

### ① ポールウォーキング体験会（10月24日） 於 市役所～八橋文化広場往復



#### ポールウォーキングとは

長野県の整形外科医によって開発されたもので、運動の習慣のない人や、足腰に不安がある人でも、手軽に安全に取り組めるよう工夫されています。

ポールを持った腕を前に突き出しながら歩くことで、脂肪を燃やす、心肺機能を高める、血液循環を促し血圧を安定させる、骨粗鬆症の予防につながるなど、多くのメリットがあります。ポールウォーキングであれば、ウォーキングが下半身と上半身を使った全身運動になります。気軽に運動したい人、始めたばかりの人にお勧めです。当日は、2年ぶりの実施となりました。2年間中止となりました『市民歩け歩け大会（5月）』のコースを往復するコース（約7km）で行いました。途中の牛橋公園でトイレ休憩を取りました。

参加者より：秋晴れの中、気持ちよく歩くことができました。

## ② ニュースポーツ体験会（12月12日） 於 知立南中学校 体育館・武道場

6才から77才まで、のべ53人の方が参加され、3つの種目を体験しました。



### ミニテニスとは

テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、バトミントンコートでプレーします。

試合はダブルス制で、すべてワンバウンドしたボールを打ち返すことを基本としています。

軽いビニール製のボールのため、空気の抵抗が大きく、回転をかけることでボールの軌道が変化しやすくなります。1ゲーム6点先取で、2ゲーム先取で勝ちとなります。

参加者より：4年生になったら参加したいので、来年度もまた、ぜひ、やってほしいです。



### ボッチャとは

ジャックボールと呼ばれる白いボール（目標球）を投げた後、対戦する両者がそれぞれ6球を投げ合い、自球をよりジャックに近付けたチームまたは個人が勝者となります。手で投げられない人はキック、あるいは、投球補助具（勾配具）を使ってころがすこともできます。

ジャックボールを中心に、負けチームのボールの内側に、いくつ勝ちチームのボールがあるかで得点が決まります。

参加者より：親子で参加し、子どもと一緒にできて、とても楽しかったです。



スキttlル モルルク

### モルルクとは

フィンランドの伝統的なゲームを元に開発されたスポーツで、モルルクを投げ、スキttlルを倒します。

スキttlルの倒れた本数と数字により得点を得、その得点の合計が、先にちょうど50点にしたチームの勝ちとなります。50点を超えてしまったら、得点を25点に戻して再スタートします。

参加者より：今後、町内会や老人会で始めたいので、体験会に参加しました。楽しかったです。

### 編集後記

今年度もコロナ禍により、『体験会』しか実施できませんでしたので、ニュースポーツの紹介を中心に紙面を構成しました。来年度こそは、紹介したニュースポーツを市民の皆様に親しんでいただけるよう、私たちが日々研究・研修を重ね、より一層精進してまいります。

広報部会 太田里美