

# SPORTS LIFE

広報 みんなのスポーツライフ ~コミュニティ・スポーツをめざして~

Vol.29-2023

## スポーツを楽しもう!

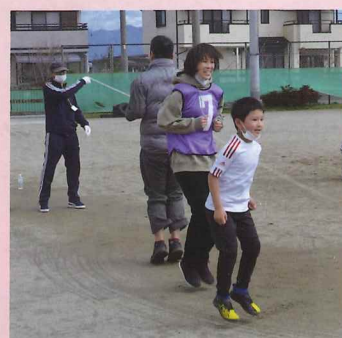
第20回スポーツラリー大会開催 (2023年3月19日(日))



▲ポッチャ



▲ラグビーボール・ドリブル



▲長縄跳び



▲シューティングスリッパ



▲ポッチャ

3年ぶりに開催できました。参加チーム63チーム、8種目のゲームを楽しそうにクリアする参加者の姿が見られました。



▲受付風景



▲ラジオ体操・ストレッチ



▲長縄跳び



▲ドタバタ・ウォーキング



▲ペットボトル立たせ



▲グラウンドゴルフ

### MENU (メニュー)

- ・健康スポーツ教室……………(主催事業)
- ・軽スポーツ教室……………(主催事業)
- ・ふれあいウォークラリー大会・スポーツラリー大会(主催事業)
- ◎特集・気軽に楽しめる「軽スポーツの紹介」(ポッチャ・モルック)



南アルプス市スポーツ推進委員会

## ● 健康スポーツ教室 通年開催（4月～3月）

健康スポーツ委員会

市内に住む60歳以上の方を対象とした、健康スポーツ教室です。「健康寿命を延ばす」ことを目標に、簡単なストレッチをしたり、「大ちゃん音頭」や「きよしのズンドコ節」の曲に合わせてリズム体操を行います。他にも、なつかしの歌を歌ったり、脳トレやゲーム、おしゃべりタイムなど誰でもが気軽に参加できるようなプログラムを用意しています。ぜひ、楽しい時間を過ごしていらしてください。皆さまのご参加をお待ちしています。



## ● 軽スポーツ教室 通年開催（4月～3月）

軽スポーツ委員会

● 市民体育祭（2022年6月26日）

● 親睦軽スポーツ大会（2022年11月20日）

● 軽スポーツ教室



毎月第2と第4木曜日午後8時～9時30分 檜形総合体育館で開催しています。ファミリーバドミントン・モルック・ポッチャ・さいかつボールなどを行っています。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

## ● 第20回ふれあいウォークラリー大会

スポーツイベント委員会

2022年10月23日（日）白根地区（御勅使川福祉公園）

ウォークラリー大会は、南アルプス市6地区を年ごとに回り、各地域の特色を知ってもらうことも含まれています。昨年度は白根地区の開催で、参加者皆様の安全に配慮して、参加チームを絞リスタート時間をずらし、密を避ける工夫をしました。御勅使川福祉公園周辺コース約5kmをクイズとゲームを交えてのウォーキング、秋のさわやかな日差しの中、家族や友達と協力しながらチェックポイントをクリアして行きました。それぞれの絆が深まったのではないのでしょうか。



## ● 第20回南アルプス市スポーツラリー大会

2023年3月19日（日）若草グラウンド・若草体育館

コロナ禍、悪天候のため3年間開催されなかったスポーツラリー大会でしたが、今回は爽やかな青空のもと開催することができました。63チームの市民の皆様の参加をいただき、8種目の軽スポーツを皆さん楽しそうにクリアしておりました。



スポーツ推進委員会では、毎月第2・第4木曜日午後8時00分～  
軽スポーツ教室（ファミリーバドミントン・ボッチャ・モルックなど）  
の教室を開催しております。

小学生から高齢者の皆様に参加していただいております。

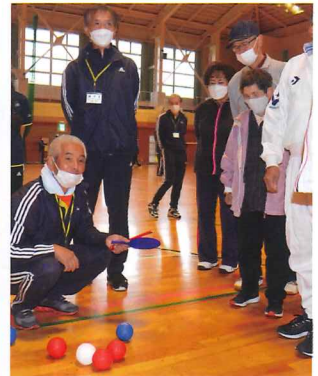
この機会に、市民の皆様のご参加お待ちしております。

（問合せ／事務局（生涯学習課） TEL 055-282-7778）

## ボッチャ

### ボッチャとは？ パラリンピックの正式種目

- ・それぞれが赤と青のボールを6球ずつ交互に投げて、白のボール（ジャックボール）へ近づくように狙います。
- ・白のボール（ジャックボール）により近いチームの勝利です。



**市民の皆様、ぜひ一度参加してみてください**

## モルック

### モルックとは？ フィンランド発祥の競技

- ・プレイヤーは、モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキットルと呼ばれる木製のピンを倒します。
- ・スキットルの倒れた本数又は数字により得点を得ます。
- ・得点の合計が、ピッタリ50点になったプレイヤー（チーム）の勝利です

スキットル



モルック

3～4mあける

JMA主催のゲームでは、  
3.5mを基準としています。

プレイヤー



# スポーツ推進委員会はこんな活動をしています！

## ● 軽スポーツ教室



一緒にさわやかな汗をかきませんか？

時間：20時～21時30分  
場所：櫛形総合体育館  
＜同時開催＞

- ・ポッチャ・モルック
- ・さいかつボール
- ・ファミリーバドミントン

## ● 健康スポーツ教室



高齢者向けのリズム体操やストレッチで楽しく体をほぐしませんか？

時間：10時～11時30分  
場所：甲西健康福祉センター  
対象者：市内在住の60歳以上の方

## ● ふれあいウォークラリー大会



クイズ・ゲームを楽しみながらウォーキングし得点を競います。

時間：10月開催予定  
場所：櫛形地区開催予定

## ● スポーツラリー大会



体育館、グラウンドでゲームをして得点を競います。

時間：3月開催予定  
場所：若草体育館  
若草グラウンド

【協力事業】・桃源郷マラソン大会（コース誘導員）・県体育祭 体操競技参加・市駅伝大会（走路員等）・市体力測定会（測定員）

開催日程は市の広報でご確認ください。

## ● ごあいさつ

## 南アルプス市スポーツ推進委員会



### 会長 藤巻 孝也

こんにちは、スポーツ推進委員協議会会長の藤巻です。今年度は、コロナ禍の対策をさらに工夫し従来の事業をほぼ実施することができました。参加者もコロナ対策が定着し、相互に安全で安心できる事業が展開できるようになりました。これは「市民のみなさまが楽しく参加できる事業」をテーマに会員一人一人と参加者が協力し合った成果だと思えます。

さて、今期は新規派遣事業もいくつか実施することができました。上八田地区の公民館活動である高齢者の健康事業でストレッチやリズム体操、芦安地区では三世代交流事業でモルックの指導と審判の協力ができました。今後も要請に応じて各地の事業に協力できればと思っています。

さて、この委員会は50人余りの会員で組織されていますが、2年任期満了時には半数近くの入替えがあります。ここで得たスキルを退任後も各地域の活動に生かしてもらえることを期待しながら、この活動を理解し一緒に活動していただく方の募集をお願いして会長のあいさつといたします。

## ● 編集後記

## 総務委員会

今回は『特集』として、2つの新たな軽スポーツをご紹介しました。私たちも研修会等でこれらの競技にふれ、気が付けば夢中になっていました。

市民の皆様にも、この素晴らしいスポーツに積極的に参加していただき、私たちと一緒にふれ合い、良き時を過ごしていただきたいと思います。

## 募集

### 県体育祭りラジオ体操競技と長縄跳びに参加しませんか？

私たち推進委員は、毎年、県体育祭りのラジオ体操競技と長縄跳びに参加しています。市民のみなさまで、ラジオ体操や長縄跳びに関心がある方は、私たちと一緒に練習して、県体育祭りに参加してみませんか。興味や関心のある方は、生涯学習課までお問い合わせください。

（追記）

令和5年第76回山梨県体育祭

開催予定日 令和5年9月17日（日）

申込締切 令和5年6月9日（金）



## スポーツ推進委員会って？

現在、各地区（旧6町村）に割り当てられた人数にもとづいて、地区のスポーツ協会・自治会長から推薦され、市教育委員会より委嘱されたスポーツ推進委員約58名で組織されています（任期1期2年）

主催事業の他、市スポーツ協会（旧市体育協会）とも連携し、桃源郷マラソン大会・市駅伝大会などの運営に協力しています。

発行：南アルプス市スポーツ推進委員会

編集：南アルプス市スポーツ推進委員会 総務委員会

令和5年5月30日発行

事務局：南アルプス市教育委員会生涯学習課

〒400-0492 山梨県南アルプス市鮎沢 1212 TEL055-282-7778・FAX055-282-6427