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.30-2024

いっしょにスポーツを楽しみましょう！

毎月第４土曜日に開催しています健康スポーツ教室での風景

月に一度の健康スポーツ教室，
皆さん楽しみにして参加して頂いております。
コロナ感染症５類移行後，参加者の数も増え，
５月から白根かがやきセンターでの
開催もできるようになりました。
とても楽しい教室です，
皆様のご参加をお待ちしております。

MENU（メニュー）

- 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）
- 軽スポーツ教室……（主催事業）
- 健康スポーツ教室……（主催事業）

◎特集・気軽に楽しめる「軽スポーツの紹介」（ファミリーバドミントン・モルック・ボッチャ）

南アルプス市スポーツ推進委員会

● 第 21 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

２０２３年１０月２２日（日）　櫛形地区（櫛形総合公園周辺コース 約６㎞）

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。昨年度は櫛形地区の開催で、参加者皆様の安全に配慮して、参加チームを絞りスタート時間をずらし、密を避ける工夫をしました。櫛形総合公園より西側へ約６㎞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でしょうか。

● 第 21 回南アルプス市スポーツラリー大会

２０２４年3月１７日（日）　若草グラウンド・若草体育館

今回はさわやかな青空のもと第２１回スポーツラリー大会を開催することができました。４３チーム（１５８人）の市民の皆様の参加をいただき、９種目の軽スポーツを楽しそうにクリアーしておりました。

●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（2023年7月２日（日））　●親睦軽スポーツ大会（２０２３年11月19日（日））

毎月第２と第４木曜日午後７時 30 分～８時 30 分 櫛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･ボッチャ･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。

● 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にいらしてください。

● 気軽に楽しめる「軽スポーツの紹介」 通年開催（４月～３月） 研修委員会

スポーツ推進委員会では、毎月第２・第４木曜日午後７時３０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）

参加体験しよう！

ファミリーバドミントン

ファミリーバドミントンは、昭和６３年に京都で開催された京都国体の「バドミントン競技会場地」となった長岡京市が、手軽にバドミントンを広く親しめる独自のニュースポーツとして考案したものです。

ファミリーバドミントンの特徴

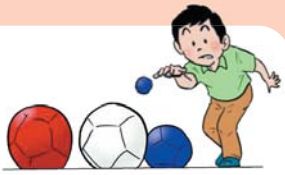
1．バドミントンコートを使用するため、ほとんどの体育館でプレーできる。
2．バドミントンと比べて、初めての人でも容易にプレーできる。
3．ラケットのシャフトが短いため、手のひらで打つようにシャトルが打てる。
4．スポンジボールに羽根がついているため、スピードが抑えられ、スマッシュが禁止されているので、初めての人でもラリーが続く。

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。

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。

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：19時30分～20時30分
場　所：櫛形総合体育館
＜同時開催＞
・ボッチャ・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：（北地区／白根かがやきセンター）
（南地区／甲西保健福祉センター）
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　期：10月20日開催予定
場　所：芦安地区開催予定

● 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　期：3月16日開催予定
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**

私たち南アルプス市スポーツ推進委員は、市民の皆様が楽しく健康で毎日が過ごせるお手伝いをすることを基本に活動しています。

体を動かすことが苦手な人も、運動はしたいけれど一緒に活動する仲間がいない人も、ぜひ私たちの教室やイベントに参加してみませんか。推進委員が丁寧に教えます。

軽スポーツでは、練習や対戦を通して回数を重ねることで技術の向上や気の合う仲間が増えていくと思います。そのために幅広い年齢の方々に対応できる事業を計画しています。

スポーツは仲間とともに楽しく運動することが大切です。「人をつなぎ」、「地域を活かし」、「地域をつなぐ」をテーマに市民の皆様が心身ともに健康で豊かな生活が送れますよう活動していきます。

● 編集後記　総務委員会

今回は『特集』として、３つの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っています。

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。市民の皆様で、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６年 第７７回山梨県体育祭
開催予定日　令和６年９月14日（土）
申 込 締 切　令和６年７月５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55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６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