

パラスポーツの紹介

ブラインドサッカー

フットサルをもとにルールが考案されたスポーツで、視覚を完全に閉じた状態でプレーします。アイマスクを着用した4人のフィールドプレーヤー（FP）と、晴眼者もしくは弱視者が務めるゴールキーパー（GK）がいるほか、相手チームのゴール裏にガイド（コーラー）、自陣サイドフェンス外側に監督がいます。



【出典】日本ブラインドサッカー協会

ボッチャ

ヨーロッパで生まれたボッチャは重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のボールを投げたり、転がしたりして、いかに近づけるかを競います。



【出典】日本ボッチャ協会

フライングディスク

プラスチック製の円盤（ディスク）を投げて競う、シンプルなスポーツ。障害者用の公式ディスクは直径 23.5cm、重さが約 100g(±5g)のプラスチック製です。競技には大きく分けて「アキュラシー競技」と「ディスタンス競技」の2つがあります。全国障害者スポーツ大会の正式競技の一つです。



【出典】日本障害者フライングディスク連盟

兵庫県発祥

ローリングバレーボール

ローリングバレーボールとは、名前の通り、「玉を転がす」バレーボール。バレーボール用ネットを床から 30~35cm までの高さに設置し、その下をボールを転がして行うスポーツです。原則として障害のある方4名以上、健常者2名以下のプレーヤーで行います。



【出典】東京都ローリングバレーボール連盟

スポーツに関するお問い合わせは…

明石市文化・スポーツ室スポーツ振興担当 Tel:078-918-5624

明石市スポーツ推進委員会 ホームページ

facebook



明石市スポーツ推進委員会だより

ときめき スポーツライフ

No.43
2023.03.01

発行：明石市スポーツ推進委員会
明石市文化・スポーツ室スポーツ振興担当

私たちの活動紹介

2022年7月30日（土）実施

親子で運動遊び

年長~小3の子どもと保護者が、紅白に分かれてミニ運動会を行いました。「協力！対決！玉入れ合戦」、「ロープをひっばれー」、「親子で手つなぎリレー」、「親子運動遊び」などの競技を行いました。

（沢池小学校）



2022年10月10日（月・祝）実施

市民体力測定会

親子、一般、シルバーの対象年齢に合わせて、握力や上体起こし等の項目を測定しました。家族で励まし合ったり、腹筋の鍛え方などを熱心に質問したりする姿が見られました。皆さん一生懸命に取り組み、自身の体力年齢を知る良い機会となりました。

（勤労福祉会館）



2022年10月30日（日）実施

今日から始めよう！

かんたんエクササイズ

SC21 花園との共催で高齢者を対象にしたエクササイズを行いました。テンポの速い曲に合わせてのエクササイズはみなさん楽しそうに取り組まれました。

（西明石南町公民館）



エース 第5回市民ACEボール大会

2022年12月10日(土)明石中央体育会館でACEボールの大会を開催しました。体験教室や地域で練習を重ねてこられた方の参加もありました。



練習の成果をしっかりと出したいと思います。頑張ります！

子どもも参加しました。子どもの足を引っ張らないように頑張ります。



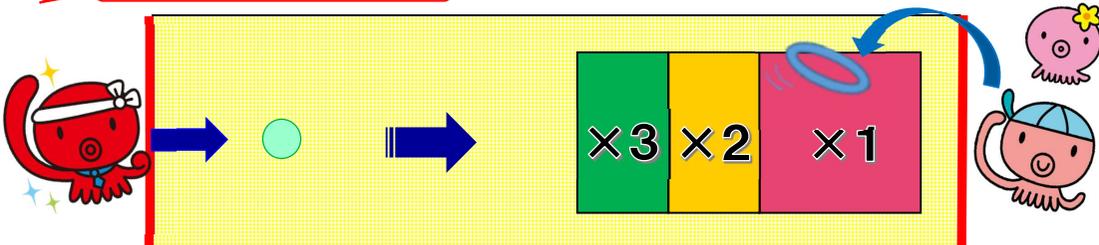
初めての大会なのでとても緊張しています。上手くてできるかな。

ACEボールって？

明石発祥のニュースポーツで、ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームとなって得点を競います。詳しくは紹介動画をご覧ください。紹介動画はこちら→

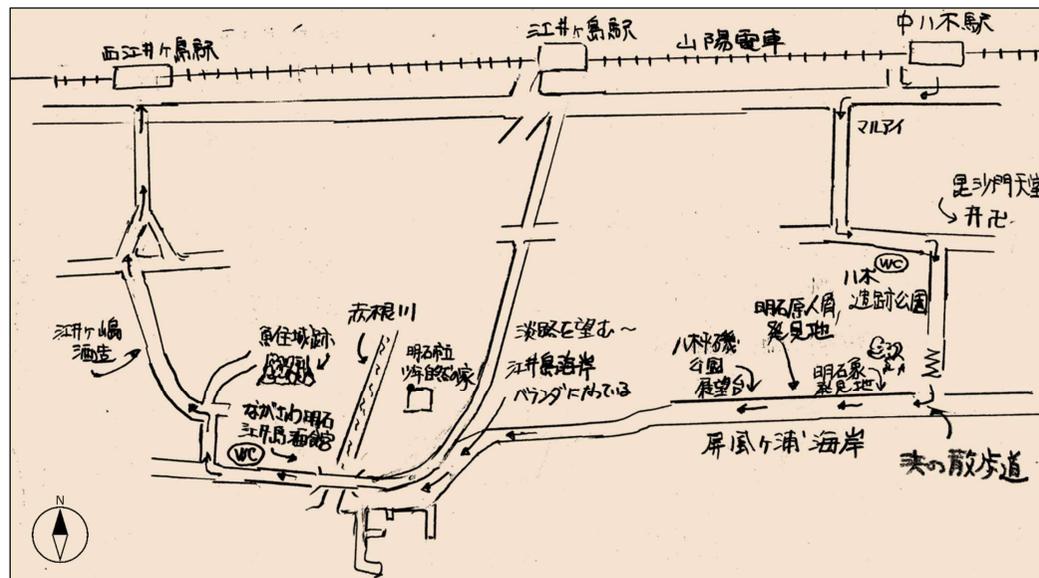


こちらからボールを転がすんだよ～



こちらからボールに向かってリングを投げるんだよ～

ぶらりあかし ～春風の浜の散歩道をウォーキング～



～コース～

山陽電鉄中八木駅 → 八木遺跡公園 → 明石象発見地 → 明石原人腰骨発見地 → 八木平磯公園 → 江井島海岸 → 魚住城跡 → 江井ヶ嶋酒造 → 山陽電鉄西江井ヶ島駅 (合計約5キロ)

山陽電鉄中八木駅を下車、県道を西に少し歩くと南側にマルアイがあり、そこを南に下がります。突き当りを東に進むと八木遺跡公園が見えてきます。遺跡公園を過ぎて真っ直ぐ少し行くと毘沙門天堂とお地藏さんがあります。立ち寄って遺跡公園へUターン、公園東側の道を南に下って行くと浜の散歩道に出ます。

そのまま西へ進むと、帯のように崖が続く名勝屏風ヶ浦。天気良ければ、淡路島がきれいに見えます。この辺りからの夕日もきれいです。そして海峡を望みながら西に歩くと明石象発見地、次に明石原人腰骨発見地の道標が立っています。さらに西に向かって江井島のペランダ海岸と砂浜、南国の雰囲気漂うところです。

西に進み、赤根川を渡ると江井島酒館が見えます。この辺りは明石の酒造群が点在しています。その先を北に上がると魚住城跡があります。そして、少し戻り北に上がって行くと江井ヶ嶋酒造があります。江井ヶ嶋酒造を抜けて北へ行くと山陽電鉄西江井ヶ島駅に到着します。



浜の散歩道



江井島海岸



江井ヶ嶋酒造