

# スポーツ推進委員のつぶやき

～私のスポーツライフ～

スポーツに親しんでいますか？

私はスポーツ推進委員をしながら、地域のSC21にも携わっており、競技としてはバドミントンとショートテニスを楽しんでいます。また、子どもソフトボールのコーチもしていて、週末はほぼスポーツに関わっています。

皆さんは、スポーツに親しんでおられるでしょうか？

私は10年位前までは、スポーツはなにもしていませんでした。仕事が忙しいから時間が取れないからと諦めていました。しかし、息子がソフトボールをするようになってから、試合や練習を見に行くようになり、お父さんコーチとして手伝うようになりました。そうしているうちに、自分も身体を動かしたくなり、SC21でバドミントンやショートテニスをするようになりました。忙しくてもスポーツに親しむ時間は工夫すれば作れるし、スポーツをすることで、身体的にも精神的にも調子がよくなると感じています。

皆さんも、ぜひスポーツに親しんでもらえればと思います。

スポーツ推進委員として、そのお手伝いが少しでもできたらうれしいです。



## ニュースポーツ紹介 ①ドッチビー

ドッチビーは柔らかい布製のディスクを用いてドッジボールを行う競技です。ドッジボールではボールが怖くて逃げ回るだけの人も、ドッチビーは当たっても痛くないので、ドッジボールの楽しさを味わうことができます。



ドッチビーには公式用の3サイズがあり、柔らかくて安全な用具です。工夫しだいでいろんな遊びとして楽しめます。

例えば…

- どこまで遠くへ飛ばせるか
- 的（まと）に上手に当てられるか
- 相手のゴールにいくつ入れられるか

デモ用ドッチビー  
こんなに  
大きいサイズも  
あるんだね！



明石市ではドッチビーの貸し出しも行っていきます。ぜひ一度やってみてください。

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.40  
2020.03.09

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課

## 第3回市民ACEボール大会

2019年12月14日（土）明石市立中央体育会館で、明石発祥のACEボール大会を開催しました。

70名の参加者が小学生の部、ファミリーの部、一般の部の3部門に分かれ、競技を楽しみました。

### 結果発表

#### 小学生の部

- 1 K&M
- 2 ひろたチーム
- 3 SC21高丘東B

練習ではなかなか勝てず悔しかった…だからとてもうれしい！



ずっと練習頑張ってたね優勝おめでとう！

スポーツ推進委員会  
岡本会長

#### ファミリーの部

- 1 チームとびこ
- 2 いぬい
- 3 キャットフィッシング

#### 一般の部

- 1 M&Nチョコット
- 2 ちょうはんズ①
- 3 ビョンビョンチーム



体験会で楽しかったから、大会に参加した。



ボールのコントロールがむずかしかった。まっすぐ行ってくれへんかった。



計算するのがむずかしかったけど、点数が入ったらうれしかった。

### ACEボール体験教室

多くの皆さんにACEボールを楽しんでいただくために市内各地で開催しています。興味のある方はご連絡ください。



3月14日（土）に「小学生ニュースポーツ大会」が開催されます！

### スポーツに関するお問い合わせ

明石市スポーツ振興課  
ニュースポーツ用具の貸し出しも行っていきます



078-918-5624



### お知らせ



体力テストで体力向上や健康に対する意識を高めませんか？

～あなたは何歳？～

## ちょこっと体力測定会2020

対象 子ども～高齢者までどなたでも  
日時 2020年5月16日（土）  
場所 あかし市民広場  
参加費 無料

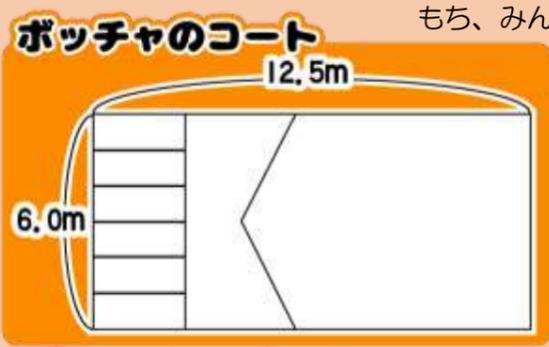


# 最近話題のスポーツ! 「ボッチャ」

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者、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、パラリンピックの正式種目です。



- ・ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青それぞれ6球ずつボールを投げたり、転がしたり他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
  - ・障害によりボールを投げることができなくても勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。
  - ・個人戦、ペア戦、団体戦があります。
- 障害者スポーツとしてだけでなく、ユニバーサルスポーツとしての側面ももち、みんなで楽しめる誰もが参加できるスポーツです。



## ボッチャをやってみよう!

ボッチャ教室のご案内です。  
初心者でも安心!  
誰でも参加できます。

実施日 毎月第1木曜日  
時間 13:30~14:30  
場所 明石市立総合福祉センター 新館



# Facebookで「いいね！」してね!



誰もが、どこでも、いつまでも

スポーツを楽しめる環境をご提案しています。見に来てね!

明石市スポーツ推進委員会

検索

Facebookにアクセス

イベントや大会など、随時更新中!

QRコードはこちら⇒



# 活動報告 2019.9~

## 主催事業

- 11/ 9 (土) 親子で運動遊び【花園小学校】
  - 12/14 (土) 第3回市民 ACE ボール大会
  - 2/16 (日) 親子で運動遊び【二見西小学校】
  - 3/14 (土) 第11回小学生ニュースポーツ大会(予定)
- 各地でショートテニス教室・ACE ボール体験教室(計19回)



## 親子で運動遊び

(花園小学校)  
「じゃんけんボウリング」で盛り上がりました。  
48名の参加者が親子で競いながら、ストラックアウトや卓球パレーなど、5種目のニュースポーツで遊びました。



## 研修事業

- 10/20 (日) 兵庫県スポーツ推進委員中央研究協議会及びスポーツ推進フォーラム【洲本市】
- 11/14 (木)~15 (金) 第60回全国スポーツ推進委員研究協議会【三重県】
- 11/24 (日) ひょうご女性スポーツの会第2回研修会【しあわせの村】
- 12/ 1 (日) 兵庫県女性委員会研修事業【姫路市】
- 2/ 7 (金)~8 (土) 近畿スポーツ推進委員研究協議会【和歌山県】
- 2/22 (土) 東播磨・北播磨地区スポーツ推進委員連絡協議会スポーツ交流事業【播磨町】



## 協力・参加

### 神戸マラソン

緊急車両レーン要員として、垂水ブロック17区を担当しました。沿道の声援に「ありがとう!」と手をあげて走る姿に感動しました。



- 10/ 5 (土) ひょうごdeスポーツ推進月間 街頭キャンペーン
  - 10/14 (月祝) サンライフ明石 「健康まつり」
  - 11/10 (日) 勤労福祉会館 「ニュースポーツまつり」
  - 11/17 (日) 第9回神戸マラソンボランティア
  - 12/15 (日) 明石ローリングバレーボール大会
  - 12/22 (日) 第2回明石ショートテニス交流大会
  - 2/29 (土) 第34回小学生駅伝大会
- みんなの食堂でのレクリエーション(2回)

