

スポーツ推進委員のつぶやき

～私のスポーツライフ～



子どもの遊ぶ場所にもっと自由を

私は、この依頼を受けてからふと昔のことを思い出していました。小学生のころ、どこでも遊ぶことができた気がします。私は住宅街に住んでいましたが、家の前の道路で、石蹴り・べったん・缶蹴り・初めの一步・探偵・ゴム跳び…等々学校が終わり、帰宅したら何も考えず夕食まで遊び続けていました。一人でもボールを壁に当てて遊んでいました。休みの日には友人と自転車で、朝から走って行けるところまで行き、昼食を食べてまた戻るということもしていました。そんな中でおのずと危険を感じ、ルールも覚えていった気がします。知らず知らずのうちに体を動かす環境がそこにあったのです。結果的に、小学校高学年から今まであらゆるスポーツをしました。30歳を過ぎてから1回のレースで3種目できるトライアスロンを楽しみました。

海も山も自然の中で競技できるので最高に気持ちいいですよ。

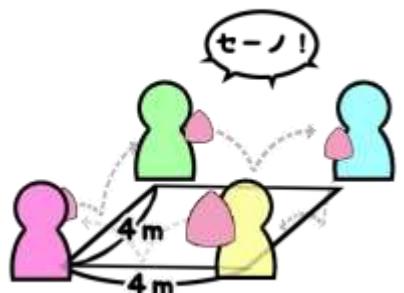
今、自由に遊べる場所が少なくなっています。予約しないと使えない。団体に所属しないと使えない。どこか息苦しい気がするのは私だけでしょうか？



ニュースポーツ紹介②ふらばーる(ボール)

「ふらばーる」は、おむすび型の変形ボールのことで、ビニール製です。この「ふらばーる」を使って行うニュースポーツを1つ紹介します。

図のように、4人が4mずつ間隔をあけ4角形を作り、4人全員が「ふらばーる」を持ち、「セーノ」の掛け声で一斉に隣の人にワンバウンドパスします。それを繰り返して、パス&キャッチを続けます。ただし4個の内1個だけ、大きい「ふらばーる」を使います。1ゲームは2分間で行います。全員がキャッチに成功した時にカウントされます。回数の多いチームが勝ちです。



隣の人がキャッチしやすいところにうまく投げ、すぐに来た「ふらばーる」をキャッチしなければならず、おむすび型なのでいろいろな方向にバウンドします。ゆっくりでは回数が増えません。2分間で何回キャッチできるか、一度挑戦してみてください。おもしろいですよ。

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.41
2020.09.01

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課

ピンチをチャンスに!

明石市スポーツ推進委員会
会長 岡本 常司



本来であれば、今頃はオリンピック・パラリンピックが終わった位の時期だったでしょうか？ コロナ禍により、残念ながら今の時点で来年に延期され、それもまだ見通しが立たない状況です。ひょっとしたら、ご自身でいろんなスポーツをしている人の中にも、今までのようには取り組めていない人もあり、今の状態をピンチと感じている人もあるでしょう。

文部科学省では、多様な形でスポーツに参画する人を増やし、人々がスポーツの力で人生を楽しく健康で生き生きとしたものにできるように、「スポーツ基本計画」を策定しました。具体的には成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度、週3回以上を30%程度とする目標を掲げていますが、昨年の明石市の「まちづくり市民意識調査」の結果では、市民の週1回以上のスポーツ実施率は45%位でした。

スポーツというと大変そうに思いますが、スポーツを実施したと答えている人の半分以上が「ウォーキング」です。これに、体操・ランニング・自転車などが続きます。これを聞くと、何とか取り組みそうに思いませんか？ 家にいる時間が少し増えた今、すきま時間を作り少しずつ体を動かしてみましょ。生活の充実が期待できるかもしれません。チャンスです。

スポーツ推進委員って...何?

私たちスポーツ推進委員は明石市長から委嘱された非常勤職員です。明石市では『ときめきスポーツライフ』をスローガンに、29名の推進委員が、スポーツの楽しさを伝え、誰もがスポーツをしやすい環境づくりを目指して活動をしています。



【主な活動】

- ・スポーツイベントの企画・運営
- ・スポーツに関する指導・助言
- ・スキルアップのための研修

イベントや活動については...
Facebookにアクセス!



スポーツに関するお問い合わせ

明石市スポーツ振興課



078-918-5624



2020・2021年度 スポーツ推進委員会です よろしくおねがいします!

スポーツ推進委員に
こんなことを聞いてみた!

- ①好きなスポーツは?
- ②挑戦したいスポーツは?

おかもと つねじ
岡本 常司

- ①サッカー(みる・ささえる)
- ②ウォーキング・水泳



ふじた やすし
藤田 靖

- ①水泳・バスケットボール・ACEボール
- ②アーチェリー



つむら こうへい
津村 恒平

- ①サッカー(みる)
- ゴルフ(する)
- ②スカイダイビング



ふじわら ゆき
藤原 由紀

- ①ラグビー・バスケ・バレー・サッカー(みる)
- ②山のぼり・ゴルフ



ふじかわ よしのり
藤川 貴慎

- ①サッカー・野球・ラグビー(みる)
- ②テニス



なかと てつや
中戸 哲也

- ①スキー(みる)
- ②パラグライダー



よしかわ よしき
吉川 義樹

- ①ショートテニス
- ②スカイダイビング



さかもと すみえ
阪本 住恵

- ①全般(みる)
- ②フラダンス(現在挑戦中)



まつき さよこ
松木 佐代子

- ①空手(みる)
- ショートテニス(する)
- ②アクロバットなスポーツ



新 のもえ としや
野添 利也

- ①スキューバダイビング
- ②スキューバダイビング(プロライセンス)



とりこえ やすひろ
鳥越 康博

- ①テニス(する)
- 野球・格闘技(みる)
- ②サーフィン



ながたに ともみ
長谷 友美

- ①野球・サッカー・バレーボール(みる)
- ②サッカー(昔やっていたので)



うみの こなみ
海野 小浪

- ①バレーボール(みる)
- ②特になし



新 うちだ ようこ
内田 曜子

- ①バドミントン(する)
- バレーボール(みる)
- ②ボルダリング




ファミリーチーム

子ども・親子向け事業の企画

シルバーチーム

高齢者向け事業の企画



新 おたに ゆうすけ
三谷 優介

- ①バレーボール・野球(みる・する)
- ②ボルダリング



みき こうじ
三木 康嗣

- ①トライアスロン・サッカー(していた)
- ②アドベンチャーレース




ユニバーサルチーム

障害者向け事業の企画

にしおか あつこ
西岡 敦子

- ①バレーボールなどボールを使う競技
- ②スカイダイビング(できそうで、できなさそう)



しかた まみ
四方 麻美

- ①テニス(みる・すこしする)
- ②バドミントン・サッカー



わだ ひろし
和田 裕司

- ①モトクロス(みる)
- バドミントン(ささえる)
- ②器械体操



さくらい こうき
櫻井 航輝

- ①サッカー(みる)
- ②パルクール



新 まさき たかひこ
正木 孝彦

- ①水泳・ゴルフ
- ②マラソン・カーリング



新 おおにし けいすけ
大西 圭介

- ①野球(する・みる)
- ②剣道



PRチーム

「ときめきスポーツライフ」の発行
SNSでの情報発信



にしだ さちこ
西田 幸子

- ①テニス・卓球(みる)
- ボウリング(する)
- ②ダンス(HipHop)(憧れ)



ほらだ きょうこ
原田 京子

- ①バレーボール(する)
- アーティスティックスイミング(みる)
- ②ハイキング(ランチ付き)



かわこえ りょうこ
川越 了子

- ①テニス・フィギュアスケート(みる)
- ②スカイダイビング



たちばな きょうこ
橘 教子

- ①サッカー・テニス(みる)
- ②絶景登山



おおみ なおひろ
大見 直裕

- ①空手・陸上(する)
- スポーツ全般(みる)
- ②ボウリング



わかむら まさよ
若村 正順

- ①野球(みる)
- バドミントン(する)
- ②マラソン

