

# ニュースポーツ紹介

用具貸し出しできます！



スラックライン



キンボール



ペタンク



インディアカ

【その他】

ディスクゲッター

ラダーゲッター



ストラックアウト

ACEボールセット

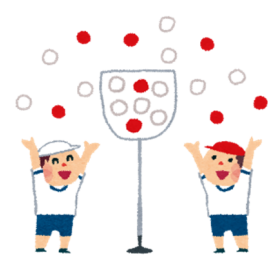
おじゃピンゴ



ドッチビー

ミニバレー

公式わなげセット



玉入れ

スポーツ鬼ごっこ

体力測定器具

## スポ推おススメ！

### ☆ディスクゲッター

フライングディスクを使ってターゲットボードを抜きます。それぞれの年齢に合わせて距離や投げる枚数を変えたり、遊び方は様々です。



### ☆ペタンク

目標球(ビュット)にボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競います。相手のボールに当ててはじき飛ばしたり、味方のボールに押すように当てたりしてビュットに近づけることもできます。

### ☆キンボール

直径122cm・重さ1kg!『巨大なボール』を床に落とさないようにするには全員の協力が必要なため、一体感を味わえ 協調性を養うことができます。

●最新情報は、ホームページ または Facebook で!  
<https://akashi-csl.com/>



スポーツに関するお問い合わせ

明石市スポーツ振興担当 ☎ 078-918-5624



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.42

2022.03.01

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

## 春ですネ！スポーツしてみませんか

春の風がとても暖かく感じる日が増えました。着ているものも少し軽くなり活動しやすい季節になりましたね。明石発祥の「ACE ボール」をはじめ、様々なニュースポーツの用具貸し出しや体験教室を行なっています。家族や友だちと楽しい時間を過ごしてみませんか！

### エース 明石発祥 ACEボール

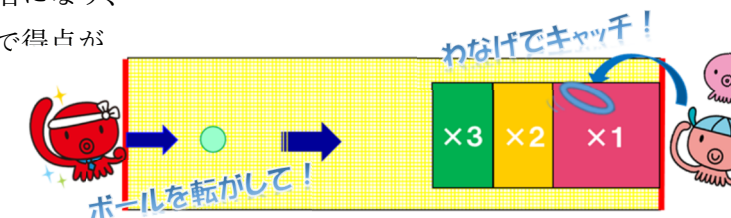
おススメ!



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(2~4人)となって得点を競います。

1~5までの数字が書いてあるボールに、リングをかけると得点となります。場所によって数字の得点が最大3倍になり、ボールをどこに止めるか、リングをどこにかけるかで得点が大きく変わってきます。

ルールも簡単で、こどもから高齢者まで手軽に楽しむことができますよ!



## スポーツ推進委員って?

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。

「ときめきスポーツライフ」をスローガンに、市民のみなさんにスポーツの楽しさを伝え、誰もがスポーツに親しめる環境づくりを目指して、29名の推進委員が活動しています。

### 【主な活動】

- ACE ボール教室や市民大会の開催
- 親子で運動遊び (ミニ運動会)
- 体力測定会
- スポーツに関する指導・助言
- ニュースポーツの普及



# いつでも どこでも ウォーキング!

日常生活での歩行や散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩行だけがウォーキングと思っていませんか? ポールウォーキング・ノルディックウォーキングや、装備を整えてのハイキングなどを連想される方が多いのではないのでしょうか。

道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」行える運動も、ウォーキングです。

その健康効果はたくさんあります。高血圧・脂質異常などの生活習慣病の改善、心肺機能・骨の強化などが見込めます。

「そういえば最近運動不足かも…いつもAに買い物に行くけど、今日はBに行ってみよう!」「ちょっと食べ過ぎてお腹が出てきたなあ…駅まで歩いてみよう」などこれらもすべてウォーキングです。また、最近では歩数計ではなく、スマートフォンのアプリを使っても楽しめるようになっています。

一昔前は、1日10,000歩と言われていましたが、今は「1日7,000歩から8,000歩」が理想と言われています。

ウォーキングの前にスクワットを10回する(もしくは肩を10回ずつ前後に回す)ことで代謝が上がり、より効果が望めます。

みなさんもウォーキングを始めてみませんか。

## 《様々なウォーキング》 ~用具を使ってより効果的に~

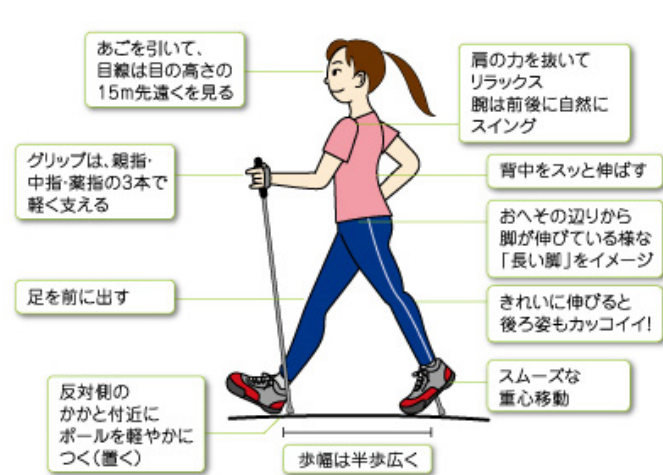
ポールを使ったポールウォーキングは、ポールを前方に突いて歩くので、足腰の負担を軽減する効果があり、狭い道路でも安全に歩くことができます。

気軽に運動したい人、ウォーキングを始めたばかりの人に向いています。

より本格的に運動したい、カロリーを多く消費したい人には、ノルディックウォーキングがおすすめ。

腕や上半身など全身の筋肉を積極的に使うことで通常のウォーキングよりも約20%増のエネルギーを消費します。

ウォーキングの目的に応じて、様々なウォーキングを楽しんでください。



	ポールウォーキング	ノルディックウォーキング
① 歩き方	<b>前突き</b> ポールを前方に突いて歩きます	<b>後ろ突き</b> ポールを後方に突いて歩きます
② 効果	<b>足腰の負担を軽減</b> こんな人におすすめ ☑ 気軽に運動したい人 ☑ 始めたばかりの人	<b>運動量がより多い</b> こんな人におすすめ ☑ 本格的に運動したい ☑ カロリーを多く消費したい
③ ポール	<b>持ち手</b> ストラップに手を通し握るだけ	<b>持ち手</b> ストラップを手にしっかり固定し握る
	<b>先ゴム</b> 360度どこでも突ける	<b>先ゴム</b> 後ろに突いた時にしっかり接地する

参考：日本ウォーキング協会、日本ポールウォーキング協会、日本ノルディックウォーキング協会

## ◆ウォーキング教室を開催中◆

明石市立総合福祉センター新館にて、毎月第3土曜日に開催しています。

軽い運動・ストレッチをして、歩き方(姿勢・視線等)をお伝えしています。

みなさんご自身のペースで無理なく参加されています。

スポーツ推進委員が協力しています。

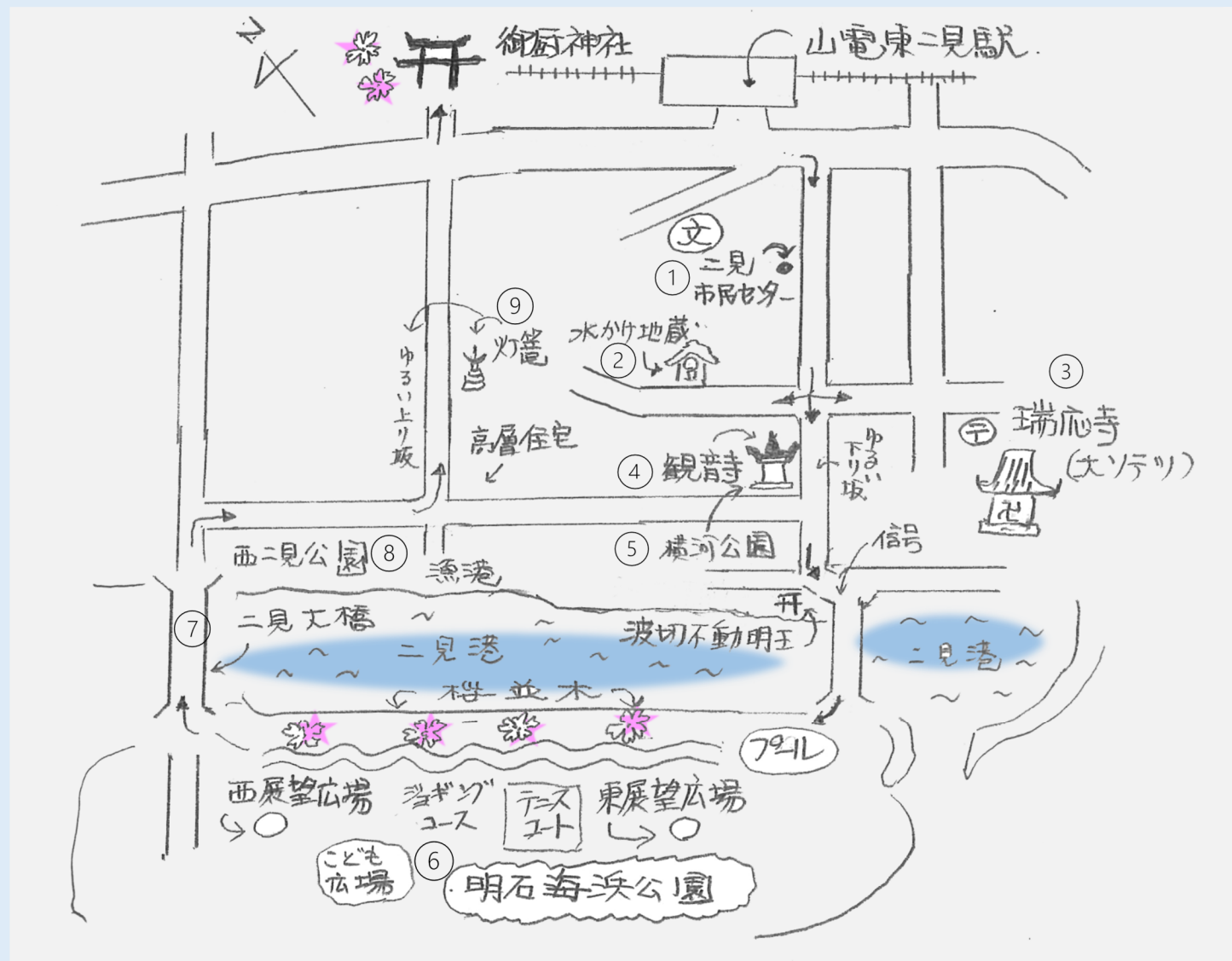
【お問い合わせ】 明石市立総合福祉センター新館 (078) 927-1125



# ばらりあかし ~桜と海と緑のさわやかなウォーキング~

<コース>

山電東二見駅 — 二見市民センター — 弘法太子霊水場 — 瑞応寺 — 観音寺 — 東二見橋 — 明石海浜公園 — 二見大橋 — 西二見公園 — 御厨神社



東二見駅を下車、二見小学校東の信号を南に下がると、モダンな二見市民センター(図①)が見えてきます。さらに南へ歩くと、西には弘法大師の霊水と水かけ地蔵(図②)、東には大ソテツで知られる瑞応寺(図③)があります。まっすぐ行くと二見町最古のお寺、観音寺(図④)があります。観音寺南側の横河公園(図⑤)も桜がきれいな公園です。

ここからは、海に向かって二見の人工島をめざし、東二見橋を渡ります。潮風に吹かれてゆっくり渡りながら、明石の街並みも淡路島も見晴らせます。

人工島に入ると、島の北側は明石海浜公園(図⑥)です。プール、展望広場、ジョギングコースなどがあり、桜並木もあります。少し休憩して弁当をひろげてみてはいかがでしょうか。

ここからは、島の西側にある二見大橋(図⑦)を渡り、右に曲がり西二見公園(図⑧)の横を通り、その先のマンションが見えたところを北へ上がります。すると御厨神社の石灯籠(図⑨)が両側に見えてきます。まっすぐ北へ進むと、桜の時期には境内にある満開の桜がみなさんを迎えてくれることでしょう。