



私たち「スポーツ推進委員」です！

スポーツの楽しさを皆さんに伝えるために活動しています。いつでもどこでも、だれでも手軽にできるスポーツ、「ニュースポーツ」の普及にも取り組んでいます。

体力に自信のない方も、運動が苦手な方も、どんな方でも楽しんでいただけます。

興味のある方は、私たちにお声かけ下さい！

委員の皆さんに聞いてみました

スポーツ推進委員の活動を、市民の皆さんにご理解していただければと思っています。

スポーツを通じて交流をはかっていただきたいと思います。

誰でも簡単にできる「ニュースポーツ」の紹介もしていますので、機会があれば気軽に参加してください。

皆さんに健康な毎日を過ごしていただければと思っています。



広報部長 米田 友厚

昨年度より活動に参加しています。子育て中で、不安がありましたが、どんな人でも参加できるスポーツを推進していくなら、子どもと一緒に参加しようと思い、親子で研修会に参加しています。

ニュースポーツの良さを知るとともに、多くの方に知ってもらえるよう、積極的に活動に参加できればと思います。



広報部 里中 千恵
(娘の詞音さん)



音の出るピンポン玉を使った「卓球バレー」の研修

スポーツ推進委員の活動
各種研修会の受講や、様々なイベントにおいてニュースポーツの紹介等を行っています。
今年度は、新型コロナウイルスの影響もあり、ほとんど活動ができていませんでしたが、10月3日に、パリンピック種目でもある「ボッチャ」と、ニュースポーツの「卓球バレー」の研修を行いました。
従来のルールだけでなく、誰でも楽しめるように、工夫することで、より多くの方にスポーツの魅力を伝えることができるよう、委員一丸で活動しています。
また、市のスポーツイベントの企画・運営を行うなど、市民の皆さんがスポーツを通して健康になれるよう、重要な役割を担っています。

宇陀市スポーツ推進委員（令和2年度）

役 職	氏 名	地 域
委員長	高見 喬宏	榛原
副委員長	小泉 眞吾	菟田野
〃	井上 雅世	室生
広報部長	米田 友厚	榛原
広報副部長	奥田 勝寛	菟田野
広報部	吉村 忠郎	榛原
〃	豊岡 仁	榛原
〃	里中 千恵	榛原
〃	門脇 慎治	榛原

役 職	氏 名	地 域
広報部	林 英實	室生
研修部長	仲村 宏生	大宇陀
研修副部長	蛭原 浩行	菟田野
研修部	小松原 明男	大宇陀
〃	林 みさ子	大宇陀
〃	向井 浩	榛原
〃	牧野 仁美	榛原
〃	東森 加代子	榛原
〃	三浦 千明	榛原
〃	堀本 克彦	室生



スポーツのススメ

問 生涯学習課 (☎ 82・3975 / IP ☎ 88・9364)

スポーツの秋です。今年は新型コロナウイルスの影響で、外出も制限され、様々なイベントが中止になりました。今まで、日頃スポーツを楽しんでいたのに運動不足になっている方も多いのではないでしょうか。

また、スポーツが苦手な方で体を動かす機会がないという方もおられると思います。

しかし、生涯を通して心身ともに健康な生活を送るためには体を動かすことは大切なことです。

最近では障がいのある方も楽しむことができる「ニュースポーツ」も普及して来ており、誰もが気軽に楽しめるようになってきています。

今回の特集では、市スポーツ推進委員の皆さんにスポーツの楽しさを伝えていただきます。

スポーツ推進委員
委員長 高見 喬宏



「スポーツ推進委員」ご存知ですか？
皆さんは、「スポーツ推進委員」をご存知でしょうか。
以前は「体育指導委員」という名称でしたが、2011年に制定されたスポーツ基本法において、「スポーツ推進委員」の名称に変更されました。
体育協会との違いは、教育長から委嘱された非常勤職員として、その役割を果たさなければならないところです。
現在までの活動としては、ノルデック・ウォークの普及、ラジオ体操の地域ごとでの実施、ファミリー体力テスト、ニュースポーツの紹介等です。主な活動の他にも、子どもフェスタや宇陀シティ馬拉ソン等、体育協会の事業に積極的に協力しています。
推進委員は4地域から選出された19人で、市の重点施策、健康都市「ウェルネスシティ宇陀市」構想の担い手の一つとして、「すべての市民が心身ともに豊かに生きられる」ように、スポーツの普及とともに、行政・地域各団体をつなぐコーディネーターとして努力しています。

ジョギングよりも負担が少なく、普通に歩くより高い運動効果

ノルディック・ウォーク 始めませんか？



研修部長 仲村宏生

こんな方におすすめ

高齢で体力に自信のない方、腰痛、膝痛、股関節痛があり、歩くのがつらい方

高血圧、脂質異常、糖尿病を指摘されている方

シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい方

なぜ、運動効果が高い？
秘密は2本のポールにあります。両手で交互に地面を突きながら歩くため、体の約9割を使う全身運動になります。ポールの助けで歩幅が広くなり、歩行速度が上がるため、有酸素運動としての高い効果をもたらします。普通のウォーキングより消費カロリーが約20%アップし、ダイエットにも効果があります。

長時間歩いても疲れない？
人は二本足で歩くと、膝や腰に力がかかります。ポールを突くことでその力が分散されます。ポールを使えば約4キロ体重が軽くなるのと同じ効果があり、疲れが2割程度減ると言われています。

ノルディック・ウォークは2本のポールを使って手軽に全身運動を行える歩き方です。長い距離を歩いても疲れず、楽に運動効果が得られるだけでなく、背筋が伸びる、シェイプアップにもなると、最近人気のスポーツです。

グリップの握り方

ストラップに手を通してグリップを握る。強く握り過ぎず、親指をグリップ上部に乗せる。



かかとからしっかりと踏み出し、つま先を上げて地面を蹴り出すように歩く。



難しく考えずに歩いてみよう
背筋を伸ばし、視線は歩く方向へ。体の重心をまっすぐそろえて姿勢を正す。右足を踏み出すと同時にポールを持った左手も前に出し、右足とおなじくらいの位置に軽く突く。

問 生涯学習課
(☎) 82・3975 / IP ☎ 88・9364

【申込場所】生涯学習課または市総合体育館（休日、休館日には用具の貸出・返却は行っていません）
【申込方法】備品借用申請書に備品名を記入（印鑑必要）
【費用】無料

【用具の種類】

- | | |
|---------------------------------|--|
| ☐ 囲碁ボール | ☐ グラウンドゴルフ |
| ☐ ガラッキー | ☐ シャッフルボード S |
| ☐ キンボール | ☐ ストラックアウト |
| ☐ わなげ | ☐ ビーンボウリング |
| ☐ ダーツ | ☐ バウンドテニス |
| ☐ クロリティ | ☐ ペタンク（室内用・室外用） |
| ☐ ボッチャ | ☐ タルコボール |
| ☐ フリーブロー | ☐ その他 |

ニュースポーツ用具 貸し出します！

子どもから高齢者まで、誰でも用具さえあれば簡単に楽しめるスポーツです。ぜひ、地域や各団体の催しの際にご利用ください。

パラリンピック種目

ボッチャに チャレンジ！

ボッチャはヨーロッパで生まれたパラリンピックの正式種目です。身体に障がいがあってもなくても、子どもから高齢者まで楽しむことができます。

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球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにジャックボールに近づけるかを競います。



ボッチャのルール

サイドライン

エンドライン

ボールがサイドライン、エンドラインを越えると無効

クロス

押し出されたジャックボールがサイドラインやエンドラインから外に出た場合、クロスに戻す

ジャックボール
無効エリア

スローイング
ボックス

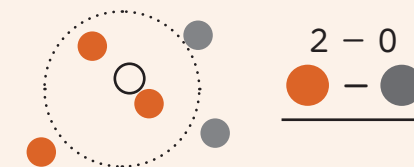
選手、介助者はボックス内からボールを投げる

試合の流れ

- ①両選手（ペア・チーム（3人））が6個ずつのボールを使用
- ②先攻側が的となるジャックボールを投げ、続けて1投目を投球
- ③後攻側が最初の投球
- ④ジャックボールからより遠い位置にボールがある側の選手が次の投球
- ⑤先攻側・後攻側ともに6球ずつを投げた時点で得点を計算
※この一連の流れを1エンドとし、個人戦とペア戦は4エンド、チーム戦は6エンド行う。
- ⑥各エンドを行い、点数を付ける。総得点の多い方が勝利

得点の計算方法

ジャックボールに最も近いボールを投げた側にのみ得点が入る。相手側の一番近いボールよりも近いボール1個につき1点。



ご参加ください

ボッチャ体験

障害者週間（12月3日～9日）に合わせ、下記日程で、ボッチャの体験コーナーを設置します。ご来庁の際は、ぜひ気軽にお立ち寄りください。

【日時】12月3日（木）～4日（金）

午前10時～午後1時

【場所】市役所1階ふさとテラス

【内容】ボッチャのルール説明、体験等



ターゲットボッチャの得点シート

誰もが楽しめるターゲットボッチャもあります
ボッチャの楽しみ方は様々で、「ターゲットボッチャ」というゲームがあります。得点シートの真ん中に自分のボールをいかにたくさん集めるかを競います。従来のボッチャよりもルールも準備も簡単で、目標までの距離もレベルに合わせて変えることができるため、手軽に誰でも楽しめます。

地域の高齢者サロンや、子供会でも十分に楽しめるスポーツです。興味ある方は、ぜひお近くの推進委員にお声かけください。

副委員長 井上雅世

