

# クラブインフォメーション



発行:(公財)鳥取県スポーツ協会 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地 鳥取県議会棟別館内

TEL:0857-26-7802 FAX:0857-26-8133 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com 令和3年1月 第137号

## 県民まるごとスポーツ「みんなdeユニスポ」推進事業(県委託事業)

### 一般社団法人山陰リンクの会\*モルック体験交流会



モルックの道具:左(モルック:投げる棒(20cmの木製)、中(スキttl:倒すピン 12本)、右(モルックリ:投げる位置を示すもの)



1投目:スキttlの塊めがけて投げる



2投目以降:倒れた場所に立たせて投げる



チーム戦

令和2年12月5日(土)、青谷町体育館(鳥取市青谷町)で「みんなdeユニスポ推進事業」※1で「モルック」※2を開催しました。

※1 年齢・性別、障がいの有無に関わらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

※2 フィンランド発祥のスポーツで、モルックをスキttlに投げて、先に50点ちょうどになった人の勝ち。得点は、1本倒した場合はスキttlに書かれた数字、複数倒した場合はその本数、重なった場合は地面についたスキttlの本数(数字)が得点となる。

最初に、参加者を3ブロックに分け個人戦を行いました。的から3~4m離れた所から、スキttlめがけて投げるのですが、上手く当たらない人も居れば、最初から距離感と落とす位置がドンピシャの人も居て、会場は大爆笑!とても和やかな雰囲気の中行われました。

投げる回数が増えるほど、スキttlが散らばってのが狙いにくくなりますが、50点ぴったりで終わらないといけないので、最後は1本狙いが必要となります。50点を越してしまうと25点に戻って試合続行となるので、投げるときは集中力を使い、点数計算は脳を使い、投げるたびにスキttlを立てたり拾ったりする動作は筋肉を使うのでとても健康に良いスポーツです。

個人戦の次はチーム戦、チーム戦の次はチーム戦の個人成績別で対戦し、一番強い人を決めました。

ズッコケるシーンがあったり、奇跡の一投があったりと、とても楽しく体を動かすことができました。

モルック以外にも、ポッチャとフロアグラウンド・ゴルフも設置し体験していただきました。

参加者からは、奥が深くて戦略を立てたりするのがすごく楽しかったとの感想をいただきました。

連絡先  
一般社団法人 山陰リンクの会事務局  
杉谷 哲治  
TEL:090-6436-9196  
E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

# 県民まるごとスポーツ「みんなdeユニスポ」推進事業(県委託事業)

## NPO法人ウルトラスポーツクラブ\*簡単AEROandYOGA



マンボステップに手をつけて



ウェーブストレッチリングで足裏をほぐす



安楽座で呼吸法と瞑想法



船のポーズ



ウェーブストレッチリングを使用して木のポーズ

令和2年12月5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)、幸神体育館(境港市)で「県民まるごとスポーツ推進事業」※(県委託事業)で「簡単AEROandYOGA」を開催しました。

※年齢・性別、障がいの有無に関わらず気軽にスポーツを楽しむ事業の提供を通じて、県民のスポーツへの意識の高揚を図り、もって本県スポーツ振興を推進することを目的とする。

指導者の垣田千代さんは、エアロビック・ウェーブストレッチ・FTPマットピラティスベーシック・ヨガ・ズンバゴールドフリー・シナプソロジー等の多くの指導資格をお持ちで、様々な場所に出向き指導や講演会活動をされています。

最初に、ウォーミングアップで背伸びの運動や足・背中等のストレッチを行った後、簡単AEROでエアロビックの基本動作である、マーチステップ・グレイブパイン・Vステップ・Aステップ・ステップタッチ・レッグカール等、誰でも知っている動作で体全体を温めました。

注意点として、筋肉を意識して行うことでより高い効果が出るので、動きを真似るのではなく、どこの筋肉に効いているのか意識しながら行うこととアドバイスがありました。

体が温まった後は、ヨガでのポーズ力の向上・姿勢改善や筋膜リリースによる柔軟性の向上に役立つ、ウェーブストレッチリングと呼ばれる用具を使用して、お尻・腰・肩甲骨・脇・足等のストレッチを行いました。

YOGAでは、船のポーズ・猫と牛のポーズ・三角のポーズ・子どものポーズ・山のポーズ・猫のねじりポーズ・木のポーズ・安楽座のポーズ・屍のポーズ等難しくない動きで身体全体をほぐしました。

呼吸と姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐすので、終わった後はスッキリとした気持ちになりました。

AEROもYOGAも、身体のゆがみを直すことで慢性的な痛みなどの症状を緩和したり、自然治癒力を高めたり、持久力をつける等、心身の不調を改善できるので、続けて行って健康な身体になりましょう!!

### 【参加者の声】

- ・日頃から運動不足を感じていたので参加してみました。エアロビクスの動きは難しいと思っていましたが、とてもわかりやすい指導で誰でもできる動きで、とても気持ち良かったです。
- ・参加した友達から、参加して良かったからと誘われて来ました。運動は苦手ですが終わった後はとてもスッキリしました。体が軽くなった感じがです。
- ・他のスタジオにも通っていますが、とても満足しました。継続していただけると嬉しいです。

連絡先  
NPO法人ウルトラスポーツクラブ事務局  
金坂 博  
TEL:0859-57-5170  
E-mail:ultra-cs@sea.chukai.ne.jp

# 障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業(県委託事業)

## 一般社団法人山陰リンクの会 \*HIPHOPダンス



決まってる～！



みんな上手に踊れてる！



高等部の生徒



リリだぜ～！！

令和2年12月19日(土)、鳥取県立倉吉養護学校で「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業」※(県委託事業)を開催しました。  
※特別支援学校の学校体育施設を拠点として、特別支援学校の在校生及び卒業生、地域住民が、障がいのあるなしに関わらず、スポーツの楽しさを共に味わいながら、体力の向上や豊かな生活の実現、共生社会の実現を目指す。

倉吉養護学校の在校生・OB・先生、保護者、地域の方48名が参加し「HIPHOPダンス」を体験していただきました。

指導者の松本亜矢さんとは、学校のダンスの授業でも生徒と顔を合わせているため、コミュニケーションはバッチリ！です。

今日は、「夜に駆ける」(YOASOBI)の曲に合わせて、1コマずつ振りを覚えていき、最終的に通して踊りました。

ダンスを踊っているときの子どもたちの顔はとても生き生きとしていて、とても幸せそうで、みている側もハッピーな気持ちになります。

大人も、ワンテンポ遅れながら、間違えながらも必死で踊りました。

1時間という短い時間でしたが、ほとんど全員が踊れるようになり、人前で披露するのもとても楽しそうでした。

全員が何度か通して踊った後は、小学校・中学校・高校に分かれて、みんなの前で踊りを披露し拍手喝采を浴びました。

みんな恥ずかしがることなく、リリリで踊りました。

全身からあふれ出すエネルギーを感じました。

あまり上手く踊れなくても、とても満足感があり、スッキリした気分になりました。

「ダンスに間違いはないから、楽しんで踊ればいい！」と松本さんの言葉に感動しました。

今年度は、新型コロナウイルスの影響でHIPHOPダンスは1回しか体験できずとても残念でした。

来年度は、コロナが終息してたくさんできるといいですね。

連絡先

一般社団法人 山陰リンクの会事務局

杉谷 哲治

TEL:090-6436-9196

E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

# クラブ紹介



## 青谷スポーツクラブ\*ミニトランポリン



背中合わせでジャンプしながらトランポリンの回りを周る



足踏み



ボールを持ってスタートラインへ



V字バランス!?

令和2年12月20日(日)、青谷町農林漁業者トレーニングセンターで「ミニトランポリン教室」を開催しました。

この教室は、「県民まるごとスポーツ推進事業(親子deスポーツ)」に参加していた皆さんから、継続してミニトランポリンをやりたいという声が多かったことから、参加者の一人大谷さんが中心となり、青谷スポーツクラブと講師の磯邊さんに交渉。しばらくサークルとして活動したうえで、青谷スポーツクラブの定期教室に組み入れるかどうかのお試し期間としました。

講師の磯邊さんは、子どもたちに色々なスポーツを体験してほしいし、思いっきり体を動かせる場を提供したい。親子で触れ合う時間を増やすことや、地域のコミュニティーが活発になり青谷町を元気にしたい、青谷町に恩返しをしたいと熱い思いをもって取り組まれています。

この日は大人9名、子ども15名の合計24名の参加がありました。

### 【活動内容】

- ・上着をたたみ荷物を整理する。
- ・トランポリンの安全確認。
- ・親子でトランポリンに腰掛けジャンプしながらトランポリンを周る。
- ・背中合わせになり交互に背中に乗せる。
- ・トランポリンの上で片足あげ・屈伸・足踏み・ジャンプ・グーチョキパージャンケン。
- ・動きを組み合わせて音楽に合わせて踊る。
- ・足踏みをしながら手をたたき、足踏みしながら手を前後左右に動かす。(頭の体操)
- ・ボールを持って走り、親にタッチして折り返しゴール。
- ・ボールを持ってスキップ・サイドステップ。
- ・トランポリンに上でV字バランス、足裏合わせて前屈。
- ・親の背中をトントン肩たたき&ハグ。
- ・片付け、モップかけ。

色々な動きを組み合わせて、親子で楽しく体を動かすことができるメニューでした。

体を動かした後は、青谷地区公民館に移動して「クリスマス(ホットケーキ)パーティー」で親睦を図りました。

### 【参加者の声】

親子で定期的に体を動かすことがほとんどないので、月に2回でも開催してもらおうと有難い、子育て世代の方とコミュニケーションも取れる良い機会です。

このように自発的に動いていただいて、受託事業から定期教室化へ繋がる好事例ができるといいですね。

連絡先  
青谷スポーツクラブ事務局  
長谷川 和郎  
TEL:080-5616-8145  
E-mail:k\_hasegawa@ncn-t.net

## リモートネットワークアクション2020を開催しました



例年全国9会場でブロック別を実施していたクラブネットワークアクションですが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となり、今年度は令和2年12月21日(月)、1会場でリモートによる開催となりました。

SC全国ネットワーク代表委員、都道府県体育・スポーツ協会、クラブアドバイザー等139名の参加がありました。

### 【内容】

#### 1〈全体プログラム〉

日本スポーツ協会及びスポーツ庁からの情報提供

##### (1)ブロック別クラブネットワークアクション2021について

- ・ブロック別クラブネットワークアクション2021の開催に向けた新型コロナウイルス感染防止対策(案)  
→スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン等に基づき実施する。
- ・ブロック別クラブネットワークアクション共通プログラム(案)  
→運動部活動改革について

##### (2)一般スポーツ団体の自己説明・公表を促進するためのウェブサイト概要

→ウェブサイト運用開始までのスケジュール、ウェブサイトでの自己説明・公表の手順について。

##### (3)「暴力などない適切なスポーツ環境」を考える。

→Sport Japan第52号の資料を参照

#### 2〈ブロック別協議〉

##### (1)総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度の模擬申請

→登録申請書類への記入を通して登録・認証制度の仕組みを理解する。

#### 3 情報共有等

テーマ1 都道府県版登録・認証制度策定に向けた検討状況について情報共有

テーマ2 新型コロナウイルス禍において工夫を凝らし活動しているクラブの事例共有

テーマ3 ブロックごとのテーマ→部活動支援について。

実際に登録・認証制度の模擬申請を行っていましたが、申請方法に関するいろいろな問題点・改善点が見えました。また、新型コロナウイルス感染拡大対策を取っているクラブの活動事例、各県の登録・認証制度に関する取組状況について情報共有を図ることが出来ました。

登録・認証制度は登録が目的ではなく、総合型クラブの質的向上のための制度であることを改めて認識し、PDCAをしっかり回して経営改善に繋げていかなければいけないことなど、各県の取組状況を聞き、皆が同じ方向を向いて頑張っていることがわかりました。

来年度のクラブネットワークアクションは広島県です。その頃には、コロナが終息し皆さんとお会いできることを願うばかりです。