



# 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12月 第148号

## 令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「親子deスポーツ」



【大人たちは結構高いところまで登りました】

令和3年11月7日(日)、倉吉スポーツクライミングセンターでNPO法人かほくスポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※」で「スポーツクライミング」(ボルダリングとリード)を体験しました。  
※子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツに親しむ事業を通じて、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。

【参加者】 子ども 19名、大人 10名

【指導者】 福田宗次郎さん、福本和幸さん、北川夕季さん、高見周作さん・麻美さん

【デモンストレーター】 高見柚花さん、福本凌大さん、北川ひかりさん

【参加者の声】回数を重ねる度に体の使い方がわかってきて楽に登れるようになった。登っているときは上を見て登っているのが高さの意識はないが、手を放す時に下を見たら、こんな高いところまで登ったんだと思った。怖いけど楽しかったです。

一度体験するとまたやりたくなると、継続して参加される方が増えました。普段なかなか体験できない種目で、ゴールできた時や高い所まで登れた時の達成感があり、次はより高い所まで登りたいと何度も挑戦していました。子どもも大人も夢中で楽しめる「クライミング」を多くの方に体験していただければと思います。



【子ども達も夢中で登りました】

連絡先:NPO法人かほくスポーツクラブ事務局 徳丸宏則  
TEL:0858-24-6465  
E-mail:kssougou@ncn-k.net

## 県民まるごとスポーツ推進事業「親子deスポーツ」



親子で手つなぎ



歩く



ウォークに手をつけて



音楽に合わせて



足裏伸ばし

令和3年11月20日(土)、幸神体育館(境港市)でNPO法人ウルトラスポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※」(県委託事業)で「親子トランポ・ロビックス教室」を開催しました。  
※子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・スポーツに親しむ事業を通じて、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。

【参加者】 子ども13名、大人14名

【指導者】 拝藤みゆきさん、小徳早苗さん、中野佳子さん

【指導内容】

- ・乗り降りの仕方等の諸注意
- ・トランポリンを使用してストレッチ
- ・歩く→サイドステップ
- ・音楽に合わせて動く
- ・ジャンプ→手足をつけてジャンプ→ジャンケン
- ・走る(かかとをお尻につける感じで)→手と足の動きを交互に変える。
- ・音楽に合わせて動く
- ・ストレッチ(クールダウン)

【参加者の声】

- ・完全に運動不足です。今日は目一杯体を動かすことに集中しとても楽しくできました。
- ・体力には自信がありましたが、トランポリンの動きやリズム感は全く違い頭の体操にもなりました。子どもと一緒に触れ合いながら出来たのも良かったです。

【トランポリン効果】

- ・美しい姿勢が身につく。
- ・インナーマッスルを鍛え体軸を形成する。
- ・脳の活性化
- ・骨密度の強化
- ・気分爽快
- ・心肺機能の強化
- ・免疫力の効果
- ・ダイエット効果

これだけたくさんの効果がある「ミニトランポリン」、トランポリンの上でしか味わえない感覚を是非試してみてください。

地上で動く時との違いを感じていただけたらと思います。

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

## 令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「みんなdeユニスポ」



縄跳び



メディシンボール



プランク

令和3年11月13日(土)、琴の浦高等特別支援学校体育館で、琴の浦クラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ※」で「障がい者スポーツを体験しよう!」が開催されました。

※年齢や性別、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。

【参加者】 琴の浦高等特別支援学校の生徒・OB、保護者

【指導者】 上田祐吉先生・中尾有香里先生

【内 容】 ・ランニング

・縄跳び前跳び・後ろ跳び・交差飛び・二重跳び(正式な回し方、長さ調整の仕方)

・縄跳びを使って肩ほぐし

・メディシンボールを投げる動作で体幹を鍛える。

・マットの上で筋膜ストレッチ

・ダッシュ

・各々やりたい競技を行う。(卓球・バスケットボール・フリスビーを使ってスロー&キャッチ・トレーニングマシン)

・会員募集のチラシに掲載するコメント作成

在校生・卒業生にとって通い慣れた場所・友達・先生が居る安心して参加できる教室です。卒業生は自分で車を運転して来れるようになり、すこし大人になりました。みんなここに来てスポーツやお喋りするのを楽しみにしています。もっとたくさんの在校生・卒業生が気軽に集まるクラブになると嬉しいです。

琴の浦クラブを応援していただける保護者や地域の方が居られたら是非一緒に楽しみましょう。お待ちしております!!



トレーニングマシン



卓球



バスケットボール

連絡先  
琴の浦クラブ事務局  
上田 祐吉  
TEL:0858-55-6477  
E-mail:ueta\_yk@mailk.torikyo.ed.jp

## 令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「みんなdeユニスポ」



令和3年11月13日(土)、鳥取ユニバーサルスポーツセンター ノバリア(布勢)で、サンリンク・スポーツ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ※1」(県委託事業)で「モルック※2」を開催しました。

※1 年齢や性別、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 モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれる木製のピンを倒し、倒れた本数とそこの書かれた数字により得点を得ます。先に得点の合計を50点にしたプレイヤーの勝利です。複数本倒れた場合はその本数が、1本倒れた場合はそのスキttlに書かれた数字が得点になります。50点を超えてしまうと25点に戻されます。倒れたスキttlはその場で起こします。

今回は聾唖の方3名を含めて12名の方に参加していただきました。(日本海新聞社の方が取材に来られ体験していただきました。)

最初、平井さん(サンリンク・スポーツ事務局兼鳥取モルックの会代表)から投げ方とルール説明があり、参加者を4グループに分け、試し投げをしていただいた後、ジャンケンで先攻後攻を決めて総当たり戦を行いました。

40点を越してからのスキttlの倒し方に苦戦しながら、グループ内で作戦を立て50点目指して対戦しました。

ばらけたスキttlにピンポイントで当てる人や、バウンドさせて当てる人がいて、とても白熱した対戦もあり、大いに盛り上がりました。

聾唖の方から、「最初はできないと思っていましたが、やってみると楽しく体験できました。」と感想をいただきました。

誰でも気軽にできるスポーツですので、次回は誘い合わせて参加いただければと思います。

また、「ノバリア※3」を知ってもらおう機会にもなりました。

※3 全館バリアフリーで、スポーツ広場(バスケットボール半面)、トレーニングルーム(各種トレーニングマシン完備)、マルチルーム(会議・研修会)、交流スペース、相談室がありどなたでも利用できます。

連絡先  
サンリンク・スポーツ事務局  
杉谷 哲治  
TEL:090-6436-9196  
E-mail:sanrink\_sugi@yahoo.co.jp

# 令和3年度 県民まるごとスポーツ推進事業「みんなdeユニスポ」



フィットネスジムさながらの風景



トランポリンの上で弾んでみる



スナッグゴルフ

令和3年11月28日(日)、青谷町体育館で青谷スポーツクラブ主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ」で「みんなでスポーツを楽しみましょう!」を開催しました。

【参加者】 51名

【実施種目】 ミニトランポリン、スナッグゴルフ、ボッチャ、ディスクゲッター、カローリング

【トランポリン指導者】 磯邊栄里さん、山本智美さん、浜田香代子さん

最初は参加者全員でミニトランポリンで身体を温め、その後は各々が挑戦したい種目を回り色々なスポーツを体験しました。

ミニトランポリンは大人の方に大好評で、最初から最後まで真剣に取り組まれ、まるでフィットネスジムの光景を見ているかのようでした。

スナッグゴルフでは、スナッグフラッグ(ゴルフのホールにあたる)にボールがくっつけばスナッグアウト(ホールアウト)なのですが、なかなか方向が定まらなくて苦戦していましたが諦めることなく何度も挑戦していました。

東京パラリンピックで熱戦が見られたボッチャでは、姉妹でどちらがジャックボール(目標球)に近づくか勝負したり、ディスクゲッターではフライングディスクを的(9枚のパネル)に当てて抜くことに夢中になっていました。

カローリングでは力の入れ加減が難しく、ポイントゾーンにジェットローラーを止まらせることに苦戦していました。

日頃なかなか体験できない種目に楽しんでいただけました。

【参加者の声】

・日頃運動不足なので、今日はいいい運動になりました。とても楽しく子どもそっちのけでミニトランポリンを堪能しました。気持ちのいい汗をかけました。



ボッチャ



ディスクゲッター



カローリング



集合写真(幼児から高齢者まで)

連絡先  
青谷スポーツクラブ事務局  
安達 富由樹  
TEL:090-8716-2968  
E-mail:k\_hasegawa@ncn-t.net

## 障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業(県委託事業)



皆で背中を温めて



突き!



令和3年11月27日(土)、倉吉養護学校でサンリンク・スポーツ主催の「障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業<sup>※1</sup>」で「太極拳<sup>※2</sup>」を開催しました。

- ※1 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、障害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。
- ※2 中国の伝統的な武術で心身の運動と瞑想の一種でもあり、ゆっくりとした一連の動作を意識的に呼吸しながら行うもの。気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高めます。体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します。また全身にあるツボを適度に刺激し、気の通路である経絡の循環を良くするので、特に、循環呼吸器系、消化器系、自律神経系に効果を発揮します。

【指導者】 太田えり子さん

【参加者】 35名(生徒・地域住民・教員等)

最初、ウォーミングアップで体を温め、子どもたちに合わせて「少林拳」も取り入れながら「太極拳」を体験しました。突きも様々な動作での突きがあり、手と足、体の向き等色々組み合わせたパターンを教えていただき、最後にみんなで通して演舞しました。

前蹴りで足が真っすぐ上がる姿や、低い姿勢で安定した素早い動きができたり、「太極功夫扇」の披露をされる太田さんの美しく迫力のある演舞に感動しました。

「継続は力なり」で何事も継続することの大切さを実感しました。

今後の予定は、12月25日(土)、1月22日(土)にヒップホップダンスを開催する予定です。



体制を変えて突き



前蹴り



太極功夫扇

# 令和3年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ指導者派遣事業研修会



三角ロジック体験ワーク



ペアになって論拠と根拠をもって説明



メリット・デメリットの書き出し



出た意見をグループ分け



相手グループの内容を確認する

令和3年11月23日(火・祝)、鳥取県立倉吉体育文化会館で「令和3年度鳥取県総合型地域スポーツクラブ指導者派遣事業研修会※」を開催しました。

※総合型地域スポーツクラブが抱える諸問題を解消するとともに、指導者の育成、クラブの経営の健全化と持続可能な運営を目指すことを目的とする。

## 【内容】

### I 講演:「総合型地域スポーツクラブの課題と解決のためのヒント」 ～持続可能な総合型地域スポーツクラブを目指して～

講師:松田 雅彦氏(大阪教育大学附属高等学校平野校舎)

□豊かなスポーツライフを支える環境として、①イベントサービス、②クラブサービス、③エリアサービス、④プログラムサービスである。

□クラブづくりは人づくり、相手を説得する理屈をもつ。子ども向けには、「スポーツ種目の一貫指導」から「スポーツの一貫指導」への転換  
□楽しい活動の中で、ゆるやかな関係性を築く(お手伝い制度)。全ての人に居場所と出番を与える。

□サービスを受ける人と、サービスをする人が同じなのが総合型クラブ

□学校を卒業しても部活動は卒業しなくてもいい仕組み

□OB・OGとの連携や支える人を自前で育てる。なるべく安価で、活動できる工夫

### II ワークショップ

テーマ:「学校部活動改革と総合型地域スポーツクラブの課題」

#### 【三角ロジック ワークショップ】

□論理的思考の養成のための演習。エビデンスに基づきどの方法が最も望ましいか考える癖をつける。→大阪から鹿児島までの旅行を想定し、どの交通手段を利用するのか、論拠、根拠を書き出し、ペアになった相手を説得させられるか、理論的裏付けを構築する練習を行った。

#### 【令和5年度からの地域部活動制度導入についてワークショップ】

□参加者を2グループに分け、それぞれの市町村・地域のメリット・デメリットを書き出し、解決策とスケジュールを検討した。

1グループは実施団体を「外部」に置いた時、もう一方のグループは実施団体を「内部」に置いた時を想定して話し合った。

今年度、NPO法人鹿の助スポーツクラブが国のモデル事業として取り組んでいるが、どちらの方法を選ぶのか、「いつまでに、何をしていくのか」を早急に検討することが重要です。

責任問題、費用、指導の在り方等課題は山積みですが、生徒たちが困ることのないように導入してほしいものです。



研修会風景

# クラブ紹介

## NPO法人鹿の助スポーツクラブ\*キンボール体験会



岡田さんからルール説明



ボールを受ける練習



作戦を練る

令和3年11月20日(土)、鹿野町農業者トレーニングセンターでNPO法人鹿の助スポーツクラブ主催の「キンボール\*<sup>1</sup>体験会」が開催されました。

※1 直径122cm重さ1kgのボールを、1チーム4人、ピンク・ブラック・グレーの3チームでヒット\*<sup>2</sup>やレシーブを繰り返して、ミスをしたらミスをしたチーム以外の2チームに得点が入る得点制または時間制でプレーします。

※2 ボールを打ったり、押し出したりすることです。ヒットする時は、腰から上であればどこを使ってもOK

【指導者】 岡田嘉一さん(NPO法人鹿の助スポーツクラブ理事・鳥取県キンボールスポーツ連盟会長)

最初に、岡田嘉一さんからキンボールのルール説明があり、ボールに慣れるためパス回しをしました。

次に、参加者を4人ずつに分けゼッケンを着用し、キャプテンがジャンケンをしてゲーム開始時のヒット権を決めました。

① ヒットするチーム(ピンクだったとすると)は3人でボールを支え、「オムニキン\*<sup>3</sup>」「ブラック又はグレー(自チーム以外のカラー)」をコールします。②コールされたチームは、ボールが床に落ちるまでにレシーブし床に落とさないように3人でボールを支えます。③今度は、レシーブチームがヒットチームとなり、コール後にプレーヤーの1人がボールをヒットします。①～③をミスや反則があるまで繰り返します。

レシーブチームの守備位置やヒットの仕方をチームで作戦を練りながらプレーしました。プレーする人は真剣ですが、側で見ている人は好・珍プレーに大盛り上がりでした。

とても楽しめる競技です。またキンボールブームを起こしましょう！

### 【参加者の声】

声掛けをしたらもっと盛り上がるし、仲良くなれるゲームだと思いました。力があるとか関係のない競技で楽しくできました。



「オムニキン、ピンク」と呼びブラックチームがヒットします



ピンクチームはボールが床に着く前にレシーブします



次はレシーブしたピンクチームがヒットします



託児所を設置しました

### 連絡先

NPO法人鹿の助スポーツクラブ事務局

谷口 一真

TEL:0857-84-2131

E-mail:shikanosukes@gmail.com