



# 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5年2月 第162号

## 令和4年度県民まるごとスポーツ推進事業:琴の浦クラブ



縄跳び



ストレッチボールで筋伸ばし



メディシンボールで体幹トレーニング

令和5年1月7日(土)、琴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:みんなでユニスポ」で身体づくり教室を開催しました。

【参加者】 8名

【指導者】 上田祐吉さん、中尾有香里さん

【内 容】

- ・ランニング→12分間自分のペースで走る。
- ・縄跳び→二重飛びで自己新記録を狙って。
- ・柔軟体操→ストレッチボールで筋膜リリース
- ・体幹トレーニング→メディシンボールを使って全身の協調性を高めるトレーニング
- ・シャトルラン→自分の限界に挑戦
- ・トレーニングマシーン→筋力トレーニング
- ・跳び箱→上に高く飛ぶ練習(走り高跳び・幅跳びに有効)

お正月明けて鈍った体をリフレッシュして、心も体も引き締めて新しい年をスタートできました。



シャトルラン



跳び箱を使って高く上に跳ぶ練習



トレーニング機器で筋力強化

連絡先  
琴の浦クラブ事務局  
上田 祐吉  
TEL:0858-55-6477  
E-mail:yukichi3325@chukai.ne.jp

# 令和4年度県民まるごとスポーツ推進事業:スポーツしよい大山



年代別に分かれて指導を受ける

令和5年1月14日(土)、名和農業者トレーニングセンターで、スポーツしよい大山主催の「県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ」で「バドミントンアスリート教室」を開催しました。

【参加者】 30名

【指導者】 チアフル鳥取バドミントン部部长:山本明良さん

チアフル鳥取選手:桶田彩乃さん、宗像美月さん、辻田つかさん、種岡遥さん、西村ゆり香さん  
大上月佳さん、明地七海さん

最初に、チアフル鳥取のキャプテン桶田さんから、コロナ対策を十分にして活動すること、注意事項のお話の後、前半は体操→ランニング→ステップ→ダッシュで体を温めてから、ドライブ→ドロップ&ロブ→プッシュ&レシーブ→クリア&ヘアピン→スマッシュ&レシーブの練習を対面で行い、各人のレベルを確認しました。

後半は、レベルに合わせたグループ分けを行い、指導者からシャトルを打ってもらい、1人15本ずつドロップ&ヘアピンで返球したり、スマッシュを左右に打ち分けたり、3対3で試合形式で対戦したり、打ち返すコートの範囲を変えたりして、打ち返す精度やコートの広さの感覚をつかみました。

最後は、各コートから代表2名が、チアフル鳥取の選手と5点マッチの試合を行い、“打倒チアフル鳥取”を目指して対戦しましたが惜敗しました。

トップアスリートの指導を受けたり、対戦したり、貴重な体験ができました。

## 【参加者の声】

- ・練習はきつかったけど、ついていくことができたので自信になったし楽しかった。
- ・子ども達がトップアスリートと触れ合える機会が持てたことは貴重なので今後活かしてほしい。子どもたちと一緒に思いっきりできて楽しかったです。



1人対1人で1本ミスったら交代を時間内で繰り返す



3人対3人の試合形式で



チアフル鳥取の選手VS子ども達



集合写真(名和農業者トレーニングセンター)

## 連絡先

スポーツしよい大山事務局

森永 遥香

TEL:0859-54-5212

E-mail:h-morinaga@town.daisen.lg.jp

# 令和4年度県民まるごとスポーツ推進事業：NPO法人ウルトラスポーツクラブ



親子でボール渡し



ボールを股の下をくぐらせる



手を前後に入れ替えて空中でボールをキャッチ

令和5年1月15日(日)、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」で「親子サッカー教室」を開催しました。

【参加者】 45名(年中～小学2年生の子どもと保護者)

【指導者】 金坂 博さん、小原洋司さん、椿田真也さん

【内容】 親子でボールパス(手で投げる・ワンバンドさせる、足でパス、背中合わせで横向きパス)  
股の間で手を前後に入れ替えて空中でボールキャッチ  
親子でスキンシップ(抱っこして体の回りを一周する。床にうずくまった体をひっくり返す。)  
親子で交互に股の下をドリブルでくぐらせる。  
親子で向かい合ってパス、移動しながらパス、パスをつなぎながらシュート  
親子で手をつないで試合(年中チームVS年長チーム、小学1年生チームVS小学2年生チーム×2セット)

【参加者の声】

・子どもと全力で体を動かすことができ、楽しかったです。子どもはまだやりたそうでしたが、親の体力も考えたメニューだったので、最後までついていけました。こういう機会があるのはとてもいいです。

小原さんのトーク力で親子共楽しく体を動かすことができました。小原さんから「子どもは小さな大人ではない。子どものことを尊重してあげてほしい。小さなことでも子どもと関わってほしい。そうすれば子どもは成長します。」という言葉が印象的でした。



手をつないだまま試合をする



手を放しちゃダメだよ～！



鉄壁のガード



集合写真(幸神体育館)

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

# なんぶこども仕事講座2022第3弾「こどもワークショップ」: スポnetなんぶ



講師:直良 有祐さん



名前ロゴを思案中



講師からアドバイスもらう

令和5年1月8日(日)、キナルなんぶ(南部町)でスポnetなんぶ主催の「なんぶこども仕事講座2022第3弾」として、こどもワークショップが開催され、自分の名前オリジナルロゴと、「南部町」または「おいしい水」のロゴを作りました。

講師は、ゲーム「ファイナルファンタジー」を手掛けたスクウェアでアートディレクターとして活躍され、現在は「IZMdesignwaorks」代表取締役と「株式会社ラセンゲル所属」の直良有祐さんに指導いただきました。

最初は、自分の好きな物や自分をイメージして、自分の名前ロゴを考えてみました。猫が好きで猫を取り入れた作品や、冬が好きで冬をイメージした作品など、子どものアイデアが満載の個性的な作品ができました。

次は、「南部町」または「おいしい水」をイメージしたロゴを考えてみました。「南部町」のロゴはとても中学生とは思えない斬新な作品や、「おいしい水」のロゴでは、美味しさが伝わってくるような作品ができ、子どもたちの自由で柔軟な発想に驚かされました。

講師の直良さんは、子どもたち一人一人の作品でこだわった点や良い点を評価され、子どもたちの作品をほめていたのが印象的でした。

この自由な発想をこれからも持ち続けて、将来、直良さんのようなゲームクリエイターとして活躍してくれることを期待しています。

## [直良有祐さんの主な作品]

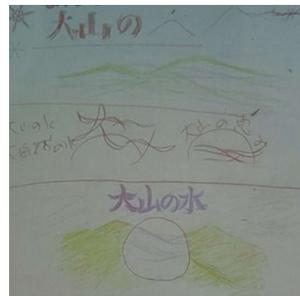
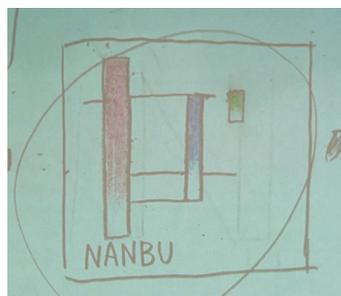
- ・ヴィ・ファイヴ
- ・ファイナルファンタジーシリーズ
- ・フロントミッションシリーズ
- ・クロノ・トリガー
- ・ペイダントストーリー
- ・バウンサー
- ・サガシリーズ
- ・ラストレムナント
- ・エスとポリス
- ・戦国IXA
- ・メギド72



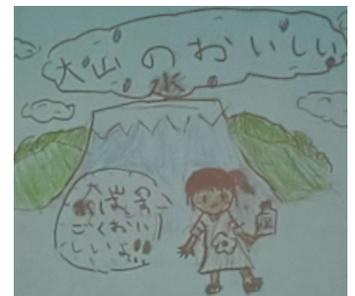
名前ロゴです



南部町の名前ロゴです



大山の美味しい水の名前ロゴです



## 連絡先

南部町総合型地域スポーツクラブ スポnetなんぶ事務局

TEL:0859-66-5400

E-mail: shiawase01@suponetnanbu.com

## モルック体験会：スポねっとちづ



杉谷さんからルール説明



3本か〜



どのスキttlも速いなあ

令和5年1月12日(木)、智頭町総合センター大集会室で、智頭町スポーツ推進委員\*1さんが「モルック\*2」を体験しました。講師には、サンリンク・スポーツの杉谷哲治さんにおいでいただき、用具の設置、指導をしていただきました。

※1 スポーツ推進委員は当該市町村のスポーツ推進のために、教育委員会規則の定めるところにより、スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに、住民に対する、スポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導、助言を行う非常勤職員です。

※2 モルックは、モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttl(木製のピン)の倒れた合計得点が50点ぴったりになり得点したチームが勝ちとなるゲームです。

最初、モルックのルール説明を行い、参加したスポーツ推進委員さんを4グループに分け2コートでチーム戦を行いました。

最初は、このまとまったスキttl(木の棒)が広範囲に散らばるのか想像がつかない様子でしたが、何度か投げているうちに見る見る広がっていき、どのピンを倒すのかチームで相談しながら50点を目指して対戦しました。

3回連続で失敗したら失格となるプレッシャーを感じながら、遠くにあるスキttlに果敢に挑戦する人や、失敗する確率が低い近くのピンを狙う人等、チームの状況を考えながらプレーしました。

見た目と違って、モルックを取りに行ったり、ピンを起こしに行ったりと、結構な運動量があることと、どうやって50点を目指すのか作戦を練ったりと、モルックの奥の深さに皆さんはまった様子でとても楽しんでいただきました。

最後にスポーツ推進委員会長の葉狩茂さんから「今後は智頭町の子どもから高齢者・障がい者までモルックを広めていきたい。」と挨拶されました。

モルックは誰でも気軽にできるスポーツです。是非多くの方に体験していただければ嬉しいです。



智頭町スポーツ推進委員の皆さんと事務局の大谷さん  
前列中央:杉谷哲治さん

連絡先  
スポねっとちづ事務局  
大谷 伊知郎  
TEL:0858-75-3113  
E-mail:ichiro@town.chizu.tottori.jp

# 令和4年度鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア 中部サテライトセンター整備事業:サンリンク・スポーツ

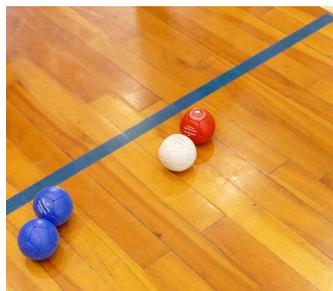
## 【モルック】



球に願いを込めて



投げました



ベタ寄せです



やった～！

令和5年1月12日(木)、倉吉市営体育センターで「令和4年度鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア中部サテライトセンター整備事業※1」として、サンリンク・スポーツ主催のニュースポーツ教室を開催しました。

※1 目的:鳥取県中部地区において、障がい者が気軽にスポーツをすることができる環境の整備を行い、障がい者のスポーツ実施をサポートする。障がい者スポーツ教室を実施することにより、それをサポートする人材を育成する。障がい者と健常者、子どもから高齢者まで、誰もが共に・気軽にスポーツに楽しめる環境を整備、提供を行う。

1月は、「ボッチャ※2」と「モルック※3」を体験していただきました。

※2 ボッチャは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白い球に、赤・青のそれぞれ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、いかに近づけるかを競います。

※3 モルックは、モルックと呼ばれる木の棒を投げて、スキttl(木製のピン)の倒れた合計得点が50点ぴったりに得点したチームが勝ちとなるゲームです。

初めて参加される方も居られ、最初に簡単にルール説明を行い、あとはプレーしながら覚えていくようにしました。参加者を、ボッチャは3人ずつの2チームで4ゲーム対戦し、モルックは2人ずつの3チームで50点目指して対戦しました。

その後、ボッチャとモルックを入れ替えて、参加者全員が両種目を体験しました。どちらもチームで作戦を練って対戦し、和気あいあいとした中にも、白熱した試合が展開されました。(楽しみながら勝負は真剣！)

頭と体を使っていつまでも元気でスポーツを楽しみましょう！



皆さんのモルックを投げるフォームです

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

## スポトピアとっとりフェスタ2022東部地区



集合写真(鳥取県民体育館サブアリーナ)



ドカーンじゃんけん



お好み焼き



ネコとネズミ

令和5年1月21日(土)、鳥取県民体育館サブアリーナで「鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会東部地区実行委員会主催で、「スポトピアとっとりフェスタ2022」\*1東部地区:ACP\*\*2フェスとっとり」を開催しました。

※1 鳥取県内の総合型地域スポーツクラブの認知度向上と、本県ゆかりのアスリートとの交流や県民が気軽に参加できるスポーツ教室などを通して、スポーツの楽しさや喜びを伝える。

※2 日本スポーツ協会推奨アクティブチャイルドプログラム:幼少期の子どもが様々な運動遊びを通して、楽しく、積極的に体を動かす中で、元気な子どもを育むためのプログラムです。

【講師】 入江聖奈さん(米子市出身の東京2020オリンピックボクシング女子フェザー級金メダリスト)

【参加者】 74名

【内容】 「ACP(アクティブチャイルドプログラム)」

A:からだじゃんけん→ドカーンじゃんけん

B:お好み焼き

C:ネコとネズミ

D:シッポとり

E:ボール集め



シッポとり



ボール集め

### 【遊び方】

**A:ドカーンじゃんけん:**2チームに分け、場の両端(陣地)に並んで、「スタート」の合図でそれぞれ先頭の一人が相手の陣地に向けて走り出し、合流したところで「ドカーンじゃんけんぽん!」という掛け声のもと、体全体を使ったじゃんけんをする。じゃんけんが負けたら自陣に戻り、すぐに次の仲間が陣地から走り出す。勝ったチームはそのまま進む。これを繰り返し相手陣地にたどり着いたチームが勝ち。

**B:お好み焼き:**“お好み焼き”と“焼く人”を決め、“お好み焼き”はうつ伏せになり、“焼く人”は“お好み焼き”をひっくり返そうとします。“お好み焼きは”ひっくり返されないようにします。見事にひっくり返したら“焼く人”の勝ちです。

**C:ネコとネズミ:**ネコチーム・ネズミチームに分け、2本引かれたライン上に分かれて、リーダーが「ね、ね、ね、ネズミ」と言ったら、ネズミがネコを追いかけ、ネコはタッチされないように逃げる。タッチされたら相手の仲間になり、最後に人数の多いチームが勝ちとなる。

**D:シッポとり:**ズボンのウエスト部分にシッポをつけ「よーいどん。」の掛け声で、友だちのつけているシッポを取りに行き、最後まで残った人が勝ち。

**E:ボール集め:**4チームに分かれ、スタートの合図で各チーム1人が中央にあるボールを取りに行き、自陣の3つあるコーンに早く集めたチームが勝ち。

幼時から小学生とその保護者、幼稚園、保育園、小学校の先生、スポーツ指導者などが参加し、入江聖奈さんと一緒に、5つのアクティブチャイルドプログラム(ACP)を楽しみました。

最初に、間屋口さん指導の下、「言うこと一緒・やること一緒、言うこと一緒・やること逆」でウォーミングアップを行い、参加者を5グループに分け、5つのプログラムを順番に体験していただき、入江さんにも5つのプログラムを回っていただき、一緒に身体を動かしていただきました。

最後に、谷口一真さん(鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会副会長)が、「家庭でできるACPの実践や、それぞれの地域にある総合型地域スポーツクラブに声掛けしてもらって身体を動かしていただけたらと思う。」と挨拶しました。

金メダリストと身近に触れ合い思い出に残るイベントになったのではないのでしょうか。

実行委員の皆様には大変お世話になり、無事イベントを終了することができました。皆様お疲れ様でした。

### 【参加者の声】

- ・入江さんが話しかけてくれて嬉しかった。楽しかった。(女の子)
- ・金メダリストを間近で見られて、一緒に身体を動かして貴重な体験でした。子どもたちの記憶にも残る体験だったと思います。

# スポットピアとっとりフェスタ2022西部地区



入江聖奈さんと実行委員:板真悟さん、立元隆裕さん、瀧田祐吉さん、安達忠良さん、  
金坂博さん、森永遥香さん、西村香緒里さん、後藤弥さん、神原史さん(米子市民体育館)

令和5年1月22日(日)、米子市民体育館で「鳥取県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会西部地区実行委員会」主催で、「スポットピアとっとりフェスタ2022\*西部地区」が開催されました。

※ 鳥取県内の総合型地域スポーツクラブの認知度向上と、本県ゆかりのアスリートとの交流や県民が気軽に参加できるスポーツ教室などを通して、スポーツの楽しさや喜びを伝える。

【講師】 入江聖奈さん(米子市出身の東京オリンピックボクシング女子フェザー級金メダリスト)

【参加者】 129名

【内容】 \*オープニング

総合型地域スポーツクラブの発表

(NPO法人ウルTRASポーツクラブ:トランポ・ロビックス、スポnetなんぶ:チアダンス、ストリートダンス)

\*体験コーナー

モルック(にちなんスポーツクラブ)

キッズ体操(一般社団法人ほうきスマイリースポーツクラブ)

トランポ・ロビックス、サッカー(NPO法人ウルTRASポーツクラブ)

大なわとび(スポnetなんぶ)

ボクシング(シュガーナックルボクシングジム)

ボッチャ、輪投げ(スポーツしよい大山)

\*メインコーナー

入江聖奈さんとPK対決

入江聖奈さんのミット打ち

入江聖奈さんのサイン色紙が当たる抽選会



トランポ・ロビックス披露(ウルTRASポーツクラブ)



チアダンス披露(スポnetなんぶ)



ストリートダンス披露(スポnetなんぶ)



モルック体験



キッズ体操



トランポ・ロビックス体験



サッカー体験



大なわとび体験



輪投げ体験



ミット打ち披露



PK対決



サイン色紙抽選

入江聖奈さんには、各コーナーを回っていただき、参加者と一緒に各種目を体験していただきました。各コーナーを回る時はサインと写真攻めにあった入江さんでしたが、笑顔で対応いただき、皆さん嬉しそうで大満足していただきました。

ミット打ちでは、その迫力に圧倒されました。

金メダリストと触れ合い、一緒にスポーツを楽しむことができた貴重なイベントになりました。

事前打合せから当日の運営まで、実行委員の皆様には大変お世話になり、とても良いイベントを開催することができました。実行委員の皆様お疲れ様でした。

#### 【参加者の声】

・楽しく体を動かすことができましたし、入江さんから気さくに話しかけてもらい、一緒にスポーツを楽しむことができて子どもも大人も思い出に残る体験ができました。