

# クラブインフォメーション



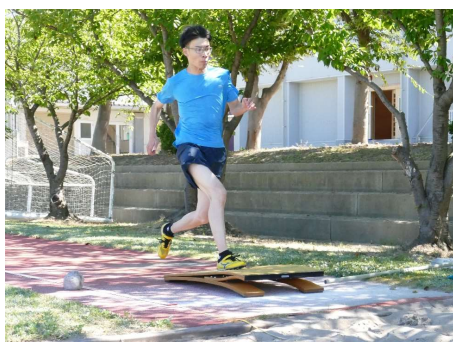
発行:(公財)鳥取県スポーツ協会 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220番地 鳥取県議会棟別館内



TEL:0857-26-7802 FAX:0857-26-8133 E-mail:tabuchi-h@sports-tottori.com 令和5年9月 第169号

## 県民まるごとスポーツ推進事業:琴の浦クラブ

【走り幅跳びの練習】



(踏み切り局面)



(空中局面)



(着地局面)

令和5年8月5日(土)、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※1」(体力づくりをしよう)が琴浦高等特別支援学校フィールドで開催されました。

※1 目的:年齢・性別・障がいの有無にかか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。

今日は、陸上競技種目の、走幅跳び・砲丸投・やり投(ジャベリックスロー)・100m・400mの上達のため各々が挑戦したい種目を、上田祐吉さん(琴浦高等特別支援学校教諭)に指導してもらい楽しみながら、しっかり練習しました。

走幅跳びでは、ロイター板を上手く使うコツを掴むための練習、やり投げでは、ターボジャブジャベリックを使って、助走から後退までの、それぞれの局面でしっかりしたフォームを身につけるための練習を繰り返し行いました。

暑い中での練習だったので、こまめに水分補給や日陰で休憩しながら行いました。

たくさんの在校生やOBの参加待ってま〜す!!

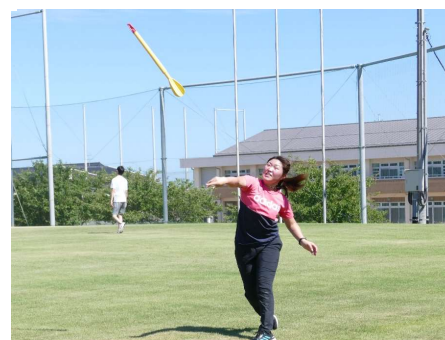
【ターボジャブジャベリックを使ったやり投げ練習】



(スライドステップ局面)



(デリバリー局面)



(リカバリー局面)

連絡先  
琴の浦クラブ事務局  
上田 祐吉

TEL:090-3172-1869 E-mail:yukichi3325@chukai.ne.jp

## 令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業：青谷スポーツクラブ



【ミニランポリンの上で緩い運動】



【連ねたミニランポリンの上を歩く】

令和5年8月6日(日)、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<sup>※1</sup>」で「あおやまるごとスポーツ体験会」を開催し、参加者に「トランポ・ロビックス<sup>※2</sup>」と「ポッチャ<sup>※3</sup>」を体験していただきました。

※1 目的：年齢・性別・障がいの有無にかか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。

※2 ミニランポリンの上で行う有酸素運動で、足腰への負担が少なく短時間で汗をかくことができます。体幹を鍛えることができるので、全ての運動の基本が身につきます。

※3 ポッチャは、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。

【指導者】 磯邊栄里さん(トランポ・ロビックス)

今日は、最高気温が38度を超えたため、トランポ・ロビックスは緩い動きを取り入れ、ウォーミングアップや柔軟を中心に行いました。

ミニランポリンを連ねてその上を歩く感覚は普段では味わうことができません。また、ミニランポリンから下りた時に足が重く感じ、普段歩いているときに足腰に凄い負担がかかっていることに気づきます。

ポッチャも初めて体験する人が多かったですが、その面白さにすぐにはまり、楽しんでいただきました。

誰でも気軽にできるスポーツです。多くの方に体験していただきたいですね。



【私に任せて!!】



【初めてだけど楽しい!!】



【慎重に投げま〜す!!】

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:xc434323@ya3.so-net.ne.jp



## 令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業：倉吉サンリンク・スポーツ



柔らかなタッチの投球です。



こだわりの強い投球です。



見た目と実際の距離に違いが・・・。

令和5年8月19日、倉吉市営体育センターで倉吉サンリンク・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スポーツ※1」で「ボッチャ※2」と「ラダーゲッター※3」を実施しました。

※1 目的：年齢・性別・障がいの有無にかか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。

※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 ラダーゲッターは、両端にボールがついたヒモを、ラダー（はしご）に向かって投げるゲームです。ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになり、そのポイントを競います。21点先取したプレイヤーが勝ち。

ボッチャは、ジャンケンで先攻・後攻を決めた後、チーム内で1～3番までの投球順を決め、投球する位置（スローイングボックス内）につきます。赤と青を交互にジャックボールを投げる投球権を交代しながら順番にジャックボールを投げる人を決めて行いました。

ラダーゲッターは、基本となる投げ方は、2個あるボールのうち片方のボールを手に持ち、もう片方のボールを下に垂らしてゆっくり前後にスイングさせ、ボールが後方回転しながら山なりに飛んでいくようにアンダーハンドで投げます。投げる角度によって、ラダーのはるか上を通りすぎていたり、届かなかったりと、ラダーにヒモを巻き付けるのが結構難しく、距離感と角度の調整に苦戦しました。得点はラダーの場所によって異なり、最初に21点ピッタリに得点した人の勝ちとなります。参加した人はどうしたらラダーにヒモが巻き付くのか、ゆっくり高く投げを試みたり、一番上のラダーを狙って、真ん中のラダーに絡むことを想定し投球したりと色々工夫して挑戦しました。見た目は地味ですが、皆さんハマったようです。次回挑戦するのが楽しみです。



皆でラダーゲッターに挑戦してみました。

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

## 令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業:にちなんスポーツクラブ



【音楽に合わせてリズムトレーニングに挑戦】

令和5年8月26日(土)、にちなん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※1」で「親子でリズムトレーニング※2体験教室」を日南町体育館で開催しました。

※1 目的:子育て世代の県民が、身近な地域において子供と一緒に運動・スポーツに親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 リズムトレーニングとは、「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる、全く新しいトレーニングです。

【指導者】 中山 直輝さん(STAR認定インストラクター)

【参加者】 大人4名、子ども8名

リズムトレーニングでは、ノリのいい曲を流しながらジャンプを中心に、手の動きと足の動きを色々変えて、ジャンプと回転を組み合わせてトレーニングしました。

指導者の動きを見て・覚えて実践してみるのですが、これがなかなかで、動作や順番は覚えても、手と足が連動しない。ジャンプをしながら全身を動かすので結構ハードなんですけど、あまりにも出来なさ過ぎて、自分自身に爆笑しながら体験されました。見ているこっちも、大爆笑でした。

後半は、参加者を3グループに分け、並べられた赤・黄・緑のコーンを、「よーい！ドン！」で取りに行くのですが、コーンの前には棒を持った鬼が居ます。動く棒を避けながらコーンを奪い次の人にタッチするのですが、なかなか取れない人、タイミングを見て取る人、棒の動きを予測して取る人等様々でしたが、みんな棒の動きをよく見て判断していました。

次から次へと動きが変わるので、子ども達は飽きることなくあっという間に体験会終了となりました。

【参加者の感想】

「結構な運動量でしたが、出来ない自分がおかしくて、トレーニングは楽しくてしんどいとは思わなかったです。」

色々なスポーツに活かせる動きやとっさの判断が養われるトレーニングです。  
是非、様々な年代のトレーニングに取り入れてみられてはいかがでしょうか。



【棒に振れないようにコーンを奪います。】



【奪ったコーンの得点を数えます。】



【集合写真】

連絡先  
にちなんスポーツクラブ事務局  
足羽 覚  
TEL:090-8606-3135  
E-mail:nichinan.sc@gmail.com



# 令和5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:倉吉サンリンク・スポーツ

【8月4日(金):ボッチャ】



追加点取るぞ！



近づけ～！



どっちが近い？

令和5年8月4日(金)・18日(金)、倉吉市営体育センターで、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「令和5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」で4日は「ボッチャ※2」、18日は「ボッチャ」と「ラダーゲッター※3」を実施しました。

※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・気軽にスポーツを楽しめる環境を整備、提供を行う。

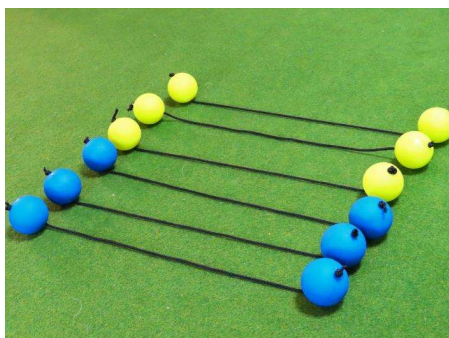
※2 ボッチャは、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白い球に、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

※3 ラダーゲッターは、両端にボールがついたヒモを、ラダー(はしご)に向かって投げるゲームです。ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになり、そのポイントを競います。21点先取したプレーヤーが勝ち。

ボッチャは一人ひとり決められたスローイングボックス内で投球する方法で行い、相手チームが投げにくいだろうと思うような位置にジャックボールを投げたり、ガードしたりと自チームに有利な作戦を立ててプレーする場面もありました、相手が投げ損ねたと思ったボールが自チームのボールを上手い具合に弾いて逆転する場面もあり、とても盛り上がりました。

ラダーゲッターは見るのも聞くのも初めてで、ルールは至って簡単なのですが、やってみるとラダーにボールが引っ掛かる方が稀で、結構ムキになる競技でとても楽しめました。また、新たなスポーツを体験することができました。

【8月18日(金):ラダーゲッター】



これを投げます。



一番上3点、真ん中2点、一番下1点



2点×2本=4点です。

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

## 夏休み勉強会:倉吉サンリンク・スポーツ



杉谷さんから説明を受ける



先攻赤チームがジャックボールを投げる



続けて赤チームが球を投げる

令和5年8月10日(木)、小鴨コミュニティセンター主催の「夏休み勉強会※1」の体育の時間で、倉吉サンリンク・スポーツの杉谷さんの指導で、小学1年生から6年生の児童に、「ボッチャ※2」を体験してもらいました。

※1 夏休み期間で2日間、1日児童を預かり、夏休みの宿題をボランティアの方や先生が付いて見守る。

(例:1時間目・算数、2時間目・体育、3時間目・家庭科、4時間目・国語)

※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。

生徒を、3人ずつの4グループに分け、1試合4エンドで総当たり戦を行いました。

初めて体験する子が殆どでしたが、すぐにコツをつかみ、チームで協力して白熱したゲームに盛り上がりました。地域ボランティアの方にも協力していただき、声掛けや審判をしていただきました。生徒の中には自主的にホワイトボードに得点を書き込む子も居てとても助かりました。

夏休みに地域ボランティアの方の協力を得たこのような取組は、保護者も子どもにとってもとても有難いですね。

暑い夏休みも、冷房の効いた部屋で楽しめる「ボッチャ」は子どもたちにも好評でした。

子どもたちの間にも「ボッチャ」をする人が増えて、子どもの「ボッチャ大会」が企画できるといいですね。



後攻の青チームが投げる



得点の計測をします



ホワイトボードに得点を書き込みます

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