

# 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11月 第171号

## 令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業:(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ



出発です。



ゆったりと下ります。



オール揃ってます。

令和5年10月1日(日)、(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ主催の「令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業:親子deスポーツ※1」(県スポーツ協会補助事業)で「親子でラフティング※2」を実施しました。

※1 目的:子育て世代の県民が、身近な地域において子どもと一緒に運動・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。

※2 ラフト(ゴムボート)を使用し川下りをするレジャースポーツ

【参加者】 大人13名 子ども16名

【指導者】 Do.スポーツのスタッフ(高橋伸也さん、佐野秀樹さん、三好達也さん、松本英二さん、長住俊幸さん)

「リバーサイドひの」でウェットスーツに着替え、スタート地点までバスで移動、河原に下りて準備体操をして、パドルの使い方やラフトの乗り方、注意事項の説明の後、5艇のラフトに分かれて乗り込みました。

日野川の水位が少なかったこともあり、ラフトが岩に乗り上げることもしばしば、みんなで協力して岩から脱出させたり、それでもダメな時はラフトから下りて岩から外したりして、川下りを楽しみました。



ダイブ3連発

下る途中に3mの岩場から川に飛び込むポイントがあり、勇気を出して自分のタイミングで飛び込むのですが、なかなか飛び込めない人や、何の躊躇もなく飛び込む人等様々でした。

スタッフの三好達也さんによるアクロバティックなダイブが最後を飾りました。



みんな楽しそうです。

ダイブの後は、ゆったりと余裕で下っていきます。



魚道を一気に滑り落ちます。

魚道と呼ばれる段差を一気に滑る落ちる様子は、ジェットコースターに匹敵するアトラクションの様でした。ラフティングを体験できる機会がなかなかないので、とても良い体験ができました。参加者の満足度は満点でした。

Do.スポーツの皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございました!!



集合写真

連絡先  
(一社)ほうきスマイリースポーツクラブ事務局  
西村 香緒里  
TEL:0858-68-3775  
E-mail:h.smiley.spotrs@gmail.com

# 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



リズムトレーニング



コーンの間をジグザグにドリブル



サークル内で転がしドッジ

令和5年10月11日(水)、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:みんなdeユニスポ※1」(県スポーツ協会補助事業)で「放課後運動遊びクラブ」を、日南町体育館で開催しました。

※1 目的: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。

【参加者】 小学3・4年生

【指導者】 足羽 覚さん、青戸 武さん

【内容】 ・リズムトレーニング

- ・バランスボールでドリブル
- ・バランスボールを蹴る(できるだけ遠くに)
- ・転がしドッジ
- ・バランスストーンとパルクールバーの上をバランスを取りながら歩く
- ・バランスボールに座ってバランスを取る
- ・腕立てジャンケン
- ・ポール倒し(お手玉でコーンを被せたポールに当てる。)

盛りだくさんの内容に子どもたちは目を輝かせて常に全力で取り組みました。子どもたちの身体能力の高さ・適応力、しかも全くの疲れ知らずに驚きました。子どもの可能性は無限です。

色々なバリエーションの動きを、楽しく遊びながらながら行うことで、身体能力の基盤を培い、継続的に体を動かす習慣作りにもつながるので、もっともっとたくさん子ども達に体験してもらえると嬉しいです。



バランスボールを持ってバランスストーンを渡る



バランスボールの上でバランスを取る

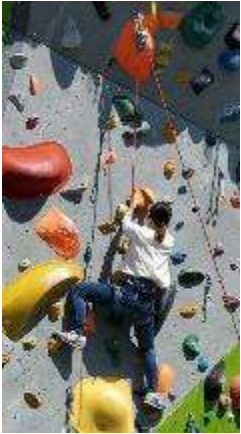


ポール倒し

連絡先  
にちなんスポーツクラブ事務局  
足羽 覚  
TEL:0859-83-1007  
E-mail:nichinan.sc@gmail.com

# 令和5年度県民まるごとスポーツ推進事業:NPO法人かほくスポーツクラブ

【10月22日(日)】



ルートクライミングでゴールする人続出

【10月28日(土)】



ゴールする人多すぎ!!

令和5年10月22日(日)・28日(土)、NPO法人かほくスポーツクラブ主催の「令和5年度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>」(県スポーツ協会補助事業)で「スポーツクライミング<sup>※2</sup>体験教室」を、倉吉スポーツクライミングセンターで開催しました。

※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 スポーツクライミングは、カラフルなホールドが配された垂直にそり立つ壁を、道具を持たずに自身の体ひとつで登る競技です。

【指導者】 10月22日(日) 河上紘輝さん、福本和幸さん、福本凌大さん、北川夕季さん、北川ひかりさん  
10月28日(土) 桑本洋志さん、高田理美さん、福本和幸さん、福本凌大さん  
(鳥取県山岳スポーツクライミング協会会員)

【参加者】 10月22日(日) 一部(8名)、二部(17名)  
10月28日(日) 一部(22名)、二部(22名)

【内容】 ボルダリング、ルートクライミング

ボルダリング(室内)では、柔軟体操を行ったあと、安全に関するルールや、競技説明を聞いて、簡単なルートから登ってみました。(すぐにステップアップするくらい、みなさん上手でした。)

ルートクライミングでは、注意事項の説明を聞いた後ハーネスをつけ、ビレーヤー(クライマーの安全の確保をしてくれる人)に対して「お願いします。」の挨拶をして登り始めます。下りた後はビレーヤーに対して「ありがとうございます」

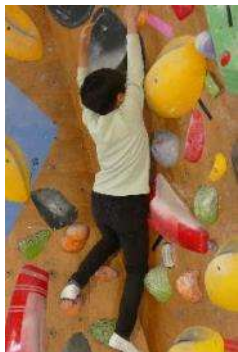
した。」の挨拶をします。

皆さんに楽しんでいただけたようで、一部に参加された方が引き続き二部にも参加された方が居たほどです。

初めて挑戦されて、いきなりゴールされる方が結構多く驚きました。

桑本さん(鳥取県山岳スポーツクライミング協会副スポーツマネージャー)が最後に、「クライミングは決断のスポーツです。登るスポーツなので、“できる!”と思えば登れるが、止めるという決断もある。パズルやクイズみたいに考えるスポーツなので、どのホールドを通ればいいのか下から見て考えることが必要です。」と言われた中の「決断のスポーツ」という言葉が印象に残りました。

### 【10月22日(日)】



ボルダリングでもゴールラッシュ

### 【10月28日(土)】



難易度を上げたコースでもゴールしちゃいます

#### 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@apionet.or.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



ボッチャの様子

令和5年10月29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>」(県スポーツ協会補助事業)で「青谷まるごとスポーツ体験会」で、「ボッチャ<sup>※2</sup>」と「トランポ・ロビックス<sup>※3</sup>」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、いかに目標球に近づけるかを競います。(ペタンクの室内版に類似)

※3 エアロビクス(有酸素運動)にトランポリンを取り入れた運動です。直径86cmのミニトランポリンの上で歩く・走る・飛ぶ、体に優しいトレーニング方法です。足腰への負担が少なく、短時間でできる効果的な運動です。

【参加者】 27名

【指導者】 トランポ・ロビックス：磯邊 栄里さん

【内容】 トランポ・ロビックス(ウォーミングアップ・音楽に合わせて動く)  
ボッチャ  
トランポ・ロビックス(体ジャンケンゲーム・クールダウン)

ボッチャは初めて体験する人が殆どでしたが、運動神経に関係なく楽しめ、シンプルだけど奥の深いスポーツに子どもも大人も真剣に取り組んでいました。

トランポ・ロビックスは非日常の体験ができるため、子どもも大人も楽しく体験していただきました。

最後は片付けも手伝っていただき、ありがとうございました。

【参加者の声】

「力加減や距離感が難しかったけど、気軽にできてとても楽しかった。次回は戦略を立ててやってみたい。」



音楽に合わせて動く



体ジャンケン



片付けも手伝ってもらいました

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

## ディスクゴルフ体験会：けたかスポーツクラブ



スロー&キャッチ



ティースロー



令和5年10月26日(木)、「学校法人小林学園鳥取社会福祉専門学校」の生徒17名に、「ディスクゴルフ※」を体験していただきました。

※ゴルフボールの代わりにフライングディスクを用いて、18ホールをラウンドするスポーツです。カップの代わりにバスケット型のゴールに入れることでホールアウトとなります。全ホールの合計投数の少ない人が勝ちとなります。

【指導者】 山本正信さん、小塩英夫さん

山本さんから諸注意とルール説明、小塩さんから基本的なディスクの握り方と投げ方の説明を受けた後、2人組になってディスクを投げる練習(スロー&キャッチ)をしました。

参加した生徒を1組3~4人に分け、設置した6ホールをスコアをつけながら回りました。

1投目はスコアカードに記入された順番でティーラインの後方から投げ、2投目以降はゴールから遠い人から順に、ディスクが止まった地点(ディスクの前)にミニマーカーを置いて、ミニマーカーから足が出ないように投げます。

ディスクを高く上げ過ぎて、投げた地点より後ろに戻って来たり、狙ったゴールとは違うゴールの方に近づいたり、藪の中に入って見失ったり、ゴールを何度も飛び越えて行ったり来たりして、みんな大笑いしながらプレイしました。

最少投数は25打で、バーディを出す人も居て、とても盛り上がりました。

今日は風の影響も少なく、秋晴れの気持ちよい空気の中、絶景を楽しみながらプレイ出来て最高でした。

男女1名ずつ、スコアの良かった生徒に競技用のディスクのプレゼントがあり、「これでみんなで遊ぶことができます。」と素敵なコメントをいただきました。

ディスクゴルフがもっとメジャーなスポーツになると良いですね。



ゴール入るか〜!!



中距離からのアプローチ見事入りました



成績の良かった二人にディスクのプレゼント

連絡先

けたかスポーツクラブ事務局

蔵光 健祐

TEL:0857-82-3162

E-mail:kuramitsu.kensuke@city.tottori.lg.jp

# 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

【10月6日(金)】



ボッチャ



談笑中



ラダーゲッター

令和5年10月6日(金)・20日(金)、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「ボッチャ※2」・「ラダーゲッター※3」・「インゴル※4」を開催しました。(インゴルは20日(金)のみ)

- ※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、いかに目標球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。
- ※4 インゴルは、倉吉市在住の佐々木さんが考案された室内ゴルフです。

20日(金)は、佐々木弘登さんが考案され用具も全て手作りされた「インゴル」(室内ゴルフ)を体験していただきました。グラウンド・ゴルフをよりゴルフに近づけた感じのニュースポーツで、砲台グリーンやカップ、バンカーなどコースアレンジができ、初心者でも気軽に楽しめるスポーツです。

これからも、様々な方と連携することで、マンネリ化を防ぐクラブ運営に繋がるのではと思います。

【10月20日(金)】



ボッチャ



インゴル



ラダーゲッター

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



# 障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業：倉吉サンリンク・スポーツ



大きく深呼吸



片脚を抱え1本脚で立つ



脚を高く上げる

令和5年10月14日(土)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「令和5年度障がい者スポーツ鳥取モデル構築事業<sup>※1</sup>」で「健康・太極拳<sup>※2</sup>」を、県立倉吉養護学校体育館で開催しました。

※1 目的:特別支援学校の学校体育施設を拠点として、特別養護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。

※2 太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。現在では健康法として親しまれ、主に脚筋力、バランス能力、全身持久力の向上のほかにも、リラクゼーション効果が挙げられます。

【指導者】 太田 えり子さん

【参加者】 21名(生徒・地域住民・教員)

最初にゆっくりした動きで身体をほぐし、基本姿勢(上体を自然にまっすぐ保持)を維持したままで、体重を両脚→右脚→両脚→右脚→両脚→左脚へと移動させながら動作を行います。

その動作に合わせて手の動きも付けて動きますが、手と脚の動きがなかなか上手くいかず、何ともヘンテコな動きになってしまいます。

それでも繰り返しやっていると、動きもスムーズになり、なかなかの仕上がりになりました。

姿勢を低くする動作が多く、少しやっただけで脚がプルプルになり、全身疲労感に包まれました。(何とも運動不足です。)

参加した生徒が全員男の子だったので、カンフーの動きも教えていただきましたが、短時間で動作を覚え一連の動きを完成させたのには驚きました。

講師の太田さんのように、蹴りで脚を高く上げたり、ゆっくり脚を90度まで上げて保持したり、年齢を重ねても柔軟な身体を保っていただけることに、続けることの大切さがわかりました。

生徒たちは長年続けているので、落ち着いて取り組むことができるようになり成長を感じました。

運動・スポーツを続けられる環境がもっと整うといいです。



カンフーの一連の動き

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

## スポトピアとっとりフェスタ2023(東部)を開催しました



講習会風景

令和5年10月30日(月)、「スポトピアとっとりフェスタ2023<sup>※1</sup>(東部)」をホテルモナーク仁風東の間で開催しました。

今年度は、東部地区をメイン会場とし、プロランナーの川内優輝<sup>※2</sup>さんをお招きし「市民ランナーから地域振興型プロランナーへ」というテーマでご講演いただきました。

※1 目的:国民の祝日である「スポーツの日」の関連事業として、スポーツの楽しさや喜びを県民に伝える。

趣旨:東・中・西部地区のいずれかの1地区をメイン会場、それ以外の2地区をサブ会場とし、メイン会場に本県に所縁のあるトップアスリートを招聘し交流事業を開催する。

※2 川内優輝さん:父が島根県隠岐の島出身で「公務員ランナー」として注目を集めた。2019年3月で埼玉県庁を退職し、同年4月からはあいおいニッセイ同和損害保険と所属契約を結びプロランナーに転向した。

時間・スタッフ・お金が無い中で、普通の公務員ランナーが日本代表に5回選ばれるためにどのような方法でトレーニングを行っていたか、競技に対する姿勢、32歳でプロに転向されてから時間・収入・活動の変化、マラソンを通じた地域振興・貢献の取り組み等お話いただきました。

マラソン界の常識を打破した、「レースが練習」では世界中に人脈・知識が蓄積でき、「積極的な海外遠征」では費用がかからず賞金もゲット、「若いうちからフルマラソン」では、実践経験の蓄積でレースに出まくる「川内メソッド」ができた。

プロに転向した32歳は現役引退の選手が増えてくる年齢だが、プロ転向により、時間的余裕・収入増加・活動の幅が広がり、マラソンキャラバンを開始し、マラソン大会を通じた地域振興・地域貢献のための全国行脚を始めた。全国行脚プロジェクトには、自治体等・企業・選手が協働して行う等、総合型運営のヒントに繋がるワードがあったのではないのでしょうか。

【参加クラブ】

・NPO法人鹿の助スポーツクラブ、NPO法人地域スポーツ推進協会、青谷スポーツクラブ、スポねっとちづ、若桜クラブ



集合写真