



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6年1月 第173号



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



ボッチャ投球場面

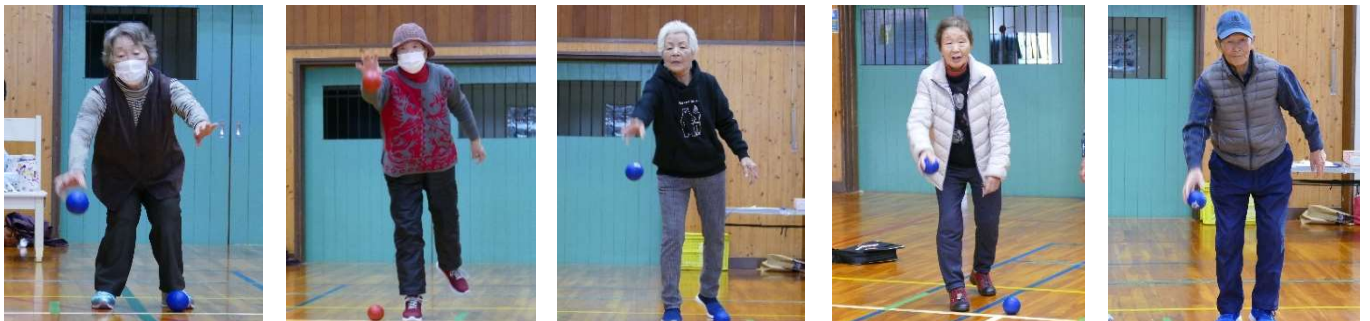
令和5年12月1日(金)・15日(金)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「令和5年度鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア中部サテライトセンター整備事業※1」で「ボッチャ※2」と「ラダーゲッター※3」開催しました。

※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、いかにジャックボール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。

参加者の皆さんが楽しくプレーされながらも、いざ投球の順番が回ってくると勝負師の顔になります。チームや投球順を変えてボッチャとラダーゲッターを楽しみました。



ボッチャ投球場面

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

ボッチャとっとり交流大会2023:倉吉サンリンク・スポーツ



集合写真(倉吉養護学校)

令和5年12月10日(日)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「ボッチャとっとり交流大会2023」が、県立倉吉養護学校体育館で開催されました。

この交流大会は、倉吉サンリンク・スポーツの杉谷さんがボッチャをより多くの方に知っていただき、体験してもらい、誰でも気軽に楽しんでいただけるよう初めて企画されたイベントです。

当日は、10組(1チーム3人)の方に参加いただき、3チームと2チームのリーグ戦で対戦していただき、各ブロックから1位が決勝トーナメントに進出し、優勝チームを決定しました。

いつもの体験会と違い、緊張感を持った対戦で、いつもの力が発揮できない人が居る一方で、最初からペースを崩すことなく、なんなく決勝に上がり安定した実力を発揮したチームもありました。

遺憾なく実力を発揮したのは、鳥取市から参加した木村親子で、どのチームからも対戦したくないと言われるほど強敵で、あっさりと優勝を持っていきました。

優勝した木村親子には、優勝の盾とエクセルで制作された虎の絵画(時計付き)・珪藻土で制作されたコースターが手渡されました。(Excel絵画は、山口晃さん・珪藻土コースターは杉谷さんが制作)

優勝賞品にとっても喜んでいただきました。また、次回をお楽しみに！！



ボッチャ交流大会の様子



優勝の木村さん親子

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：NPO法人ウルトラスポーツクラブ



歩く



インストラクターの動きをよく見て!!



音楽に合わせて“シェー”

令和5年12月9日(土)・23日(土)、NPO法人ウルトラ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「親子トランポ・ロビックス※2教室」を幸神体育館(境港市)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 ミニトランポリンの上で行う有酸素運動です。直径86cmのミニトランポリンの上で行うエアロビクスエクササイズという意味を持っています。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。

【指導者】 拝藤みゆきさん、小徳早苗さん、中野佳子さん

【参加者】 12月 9日(土)：3組の親子・12月23日(土)：1組の親子

【内容】

☆拝藤さんから、トランポ・ロビックスの効果、ミニトランポリンの上り下りの練習と注意事項等説明

☆ミニトランポリンを使用してストレッチ

☆歩く練習

☆SAKAMOTO・ドラえもん・ジャンボリミッキーの曲に合わせて動く。

☆ジャンプの練習

☆最高到達点・ブラザービートの曲に合わせて動く。

☆ミニトランポリンの上でストレッチ

【参加者の声】

☆とても楽しかったです。夢中になって動きました。子どももとても楽しそうに踊っていました。

☆疲れたけど楽しかった。

☆短時間でしたが結構ハードだった。

トランポ・ロビックスは、トランポリンとエアロビクスを組み合わせた効果的なフィットネスプログラムで、筋力アップ、有酸素運動効果、柔軟性・バランス感覚の向上、ストレス解消など、身体と心に働くさまざまな効果が期待できます。

スポーツをする前に行えば、効果的なウォーミングアップにもなるし、普段体験できないような感覚を味わうことができるので、是非体験してみてください。



歩く



曲に合わせて楽しく踊る様子



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



ボッチャ

令和5年12月16日(土)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「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※1」(県スポーツ協会補助事業)で「ボッチャ※2」と「ラダーゲッター※3」を体験しました。

- ※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を喚起し、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、他のボールに当たったりして、いかにジャックボール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、1人ずつ決められた投球ボックス内から投球します。そのため、相手チームが投げにくい位置にジャックボールを投げ、味方に有利になるような作戦を立てます。しかし、味方にとっても投げにくいこともあり、コートから出てしまうこともしばしばあります。

慎重に投球する時と、思いっきり投げる時を使い分けて、いかに得点を上げるか考えながら投球します。

ラダーゲッターは1試合4セットマッチとし、得点が多いチームを勝ちとしました。ボールをスイングさせて振り子の反動で投げる人や、全くスイングさせず1回で投げる人、自分に合った投げ方で投球しました。床にバウンドしてからラダーに引っ掛かる時もあり盛り上がります。ルールはとても簡単なので、投げるコツをつかめば、三世代交流なども可能なスポーツ・レクリエーションです。



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