

# 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11月 第183号

## 鳥取県障がい者スポーツ推進事業:倉吉サンリンク・スポーツ



初心者向けの太極拳

令和6年10月19日(土)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「鳥取型障がい者スポーツ推進事業※1」(県障がい者スポーツ協会委託事業)で「健康太極拳※2」を県立倉吉養護学校体育館で開催しました。

※1 目的:特別養護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、古来より心と体の健康を促進する中国伝統の武術で、身体の柔軟性を高め、内臓の機能を向上させ、心身のバランスを整える効果が挙げられます。

【指導者】 太田えり子さん(倉吉市スポーツ推進委員)

【参加者】 15名(在校生・先生・地域住民)

最初は、初心者向けに1つ1つの動きを丁寧に説明してもらいながら一連の動きを覚えめました。初心者向けといっても、手と足の出し方が何度やっても上手くいかず、太田さんの動きを見て必死に覚えようとするも、なかなか覚えられず思わず苦笑。ゆっくりした動作なので、出来そうなのですが、なぜかできない。不思議ですね～。

休憩を挟んで後半は扇を使った太極拳で、中国らしい綺麗な花や龍の絵が描かれた扇を使った「香武扇」を指導いただきました。「ビシッ!」という切れのいい音を立てて扇が広がった時は「決まった!」と言う感じで、とても満足感がありました。扇を使った太極拳に皆さんテンション爆上がりでした。



扇を使った太極拳

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6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



投球の様子

令和6年10月25日(金)、倉吉サンリンク・スポーツ主催の「令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスボ※1」(県スポーツ協会補助事業)で「ラダーゲッター※2」を旧上小鴨小学校体育館で実施しました。

- ※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 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。

参加者を3人ずつのグループに分け、どちらが早く21点先取するか競いました。ジャンケンで1ラウンド目の先攻・後攻を決め、まず先攻のチーム(1人目のプレーヤー)が手持ちの3つのボールを1つずつ連続で投げます。

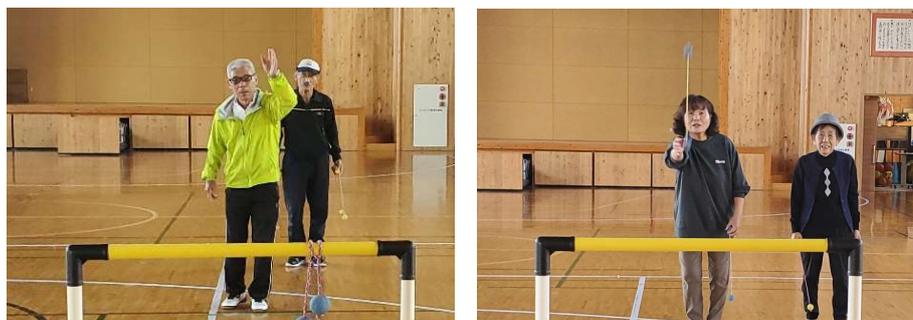
その次に、後攻のチーム(1人目のプレーヤー)が同様に投げ、1ラウンド終了です。

2ラウンドは、1ラウンド終了時の合計ポイントが高かったチームから投げます。2ラウンド以降は常に前のラウンド終了時の合計ポイントが高かったチームが先攻となります。1試合5セットマッチで3セット先を取るまで繰り返します。

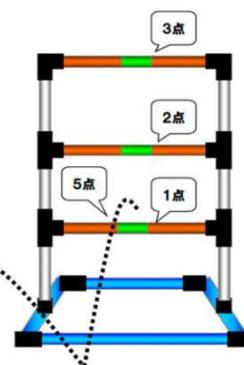
自チームの合計ポイントと相手チームの合計ポイントを気にしながら、ボールを離す位置や高さ・角度を調整して集中して投げました。微妙な調整をするのに頭をフル活用です。

ルールは簡単ですが、なかなか思うようにはいきません。3つとも引っ掛かると素直に嬉しいし、全く引っ掛からなかった時は悔しいし、よし次はハング(引っ掛ける)させるぞ!という気持ちになります。

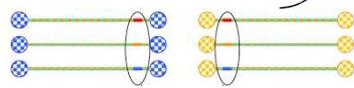
皆さん和気あいあいと楽しくプレーされていました。



投球の様子



- ・一番上のラダーにハングしたら3点
- ・真ん中のラダーにハングしたら2点
- ・一番下のラダーにハングしたら1点
- ・ラダー手前の床にバウンドしていずれかのラダーにハングしたら5点



こんなボールをラダーに向かって投げます

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

## 令和6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



モルック



ラダーゲッター



腿を高く上げて歩く

令和6年10月27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※1」で「あおやまるごとスポーツ体験会」を、青谷町体育館で実施しました。

【指導者】磯邊 栄里さん(ミニトランポリン)

【実施種目】モルック※2、ラダーゲッター※3、ミニトランポリン※4

- ※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 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。
- ※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 直径86cmのミニトランポリンの上で行う有酸素運動です。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。

最初に、ミニトランポリンでウォーミングアップを行った後、モルックとラダーゲッターを順番に体験しました。

初めて体験する種目でしたが、子ども達は夢中になって何度も挑戦していました。モルックは、当てて倒すことの楽しさを知ってもらうため、投げる位置を短くして投げてみました。(子どもの場合)木の当たる音と豪快に倒れた時の爽快感は何とも気持ちの良いものです。

ラダーゲッターは、床にバウンドさせて引っ掛けたり、投球位置を段々伸ばし、どの位の距離ならラダーに引っ掛けることができるか挑戦しました。

最後は、ミニトランポリンを繋げて、四つ這いで歩いたり、走ったりと、全力で楽しみました。

大人たちは思いのほか体力を消耗したため、楽しそうにトランポリンの上を走る子どもたちを傍で見守っていました。子どもたちは、「どの種目も楽しかった。またやりたい。」と、楽しい時間を過ごせたようです。



トランポリンを繋げて四つ這いで歩く



走る



バランスを取る

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



3人とも気持ちよくスロー😊😊 (浜村砂丘公園)

令和6年10月31日(木)、けたかスポーツクラブ主催で、「学校法人小林学園鳥取社会福祉専門学校」の生徒さんに「ディスクゴルフ※」を体験していただきました。

※ディスクゴルフは、ゴルフのボールの代わりにフライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。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

最初に、山本さんから諸注意とルール説明、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の投げる練習(スロー&キャッチ)をしました。

ディスクを投げることに慣れたら、4人ずつのグループに分かれ、設置した4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番に、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。

ディスクが高く上がって投げた位置より後ろに戻って来たり、極端に曲がって藪の中に入ったりと、上手く飛ばない時もありましたが、綺麗に真っすぐ飛んだ時やミドルの距離からゴールできた時の達成感を味わっていただけました。

今日は前日の雨も上がり、秋晴れの中で開催でき、気分は最高!!でした。

参加した生徒さんからは「とても楽しかった。機会があればまたやりたいです。」と仰っていただきました。

また、体験できる機会があると良いですね。



ゴールシーン



連絡先

けたかスポーツクラブ事務局

細谷 慶介

TEL:0857-82-3162

E-mail:hosoya.keisuke@city.tottori.lg.jp

# 「中国ブロッククラブネットワークアクション2024」開催のご案内

## 中国ブロッククラブネットワークアクション2024

テーマ：「“まめな”クラブづくり ～次代のクラブ運営に求められるものとは～」

- 日時 令和6年12月7日(土) 10:00～16:40(受付9:30～)
- 会場 ホテル白鳥 鳳凰の間(松江市千鳥町20)
- 開催形式 集合形式にて
- 参加費 全国登録クラブ 2,200円 全国未登録クラブ 4,400円  
(各クラブ1名分の参加費を県連絡協議会で負担します)
- 参加対象者 SC全国ネットワーク登録クラブ関係者  
SC全国ネットワーク未登録クラブ関係者  
行政担当者  
都道府県体育・スポーツ協会等担当者  
その他、総合型地域スポーツクラブに関心のある者で、公益財団法人日本スポーツ協会が認めた者
- 内容 ①スポーツ庁からの情報提供(30分)
- ②共通プログラム(90分)
- 講演「次代の人材確保・育成について」  
講師 金沢星稜大学 教授 西村貴之氏
- 事例発表「人材確保・育成への取り組み」  
発表者 NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ 板 真悟氏
- ③開催ブロック独自プログラム(70分)
- 講演「次代の財源確保」  
講師 認定ファンドレイザー 森山 忍氏
- 事例発表「現状のクラブ課題とその解決のためにできること」  
発表者 NPO法人しんじ湖スポーツクラブ 金山和美氏他
- ④開催ブロック独自プログラム(90分)
- ワールドカフェ「“まめな”クラブづくりに向けて」  
コーディネーター 認定ファンドレイザー 森山 忍氏
- テーマ1 「次代の人材確保・育成について」  
テーマII 「次代の自己財源確保」  
テーマIII 「次代の支援財源確保」
- ⑤日本スポーツ協会からの情報提供(30分)

多くの方のご参加お待ちしております！！

