



# 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12月 第184号

## 令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業:琴の浦クラブ



しっかり柔軟



サイドステップ



メディシンボールで腹斜筋を刺激

令和6年11月9日(土)、琴の浦クラブ主催の「令和6年度県民まるごとスポーツ推進事業:みんなdeユニスポ※」(県スポーツ協会補助事業)で「障がい者スポーツをやってみよう!」を琴の浦高等特別支援学校体育館で開催しました。

※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。

【指導者】 福留史朗さん、上田祐吉さん

【種 目】 陸上競技

最初は、体育館でウォーミングアップで十分体をほぐした後はグラウンドに場所を移し、短距離走と砲丸投げに分かれて練習を行いました。

短距離走では、ミニハードルを利用して膝を高く上げて細かいピッチでできるだけ早く越えていく練習を行い、その後はハードルを外してスタートダッシュの練習を何度も行いました。

砲丸投げでは、約4kg(女性用)の砲丸を使って、投球フォームの見直しをして、納得のいく投げ方を見つけるため何度も練習しました。

今日は秋晴れで、屋外での練習を気持ちよく行うことができました。

みんな楽しそうに練習している様子は、青春真っ只中!!という感じでした。(羨ましい!!)



ステップドリル



ダッシュ練習



砲丸投げの練習

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

## 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



ボッチャ体験の様子



令和6年11月29日(金)、倉吉サンリンク・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「ボッチャ<sup>※2</sup>」を旧上小鴨小学校体育館(倉吉市)から実施しました。

- ※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、いかにジャックボールに近づけるかを競います。

今回は3対3のチーム戦で1試合6エンドを2試合体験していただきました。  
体育館の中はとても寒かったですが、熱い対戦が繰り広げられました。

参加者の一人ですべて初めてこの事業に参加いただいた女性は、今回でボッチャは2回目という事でしたが、参加した方々ともすぐ打ち解けられ、とても楽しくプレーされていました。「結構上手くでき、とても楽しく体験させていただきました。また機会があれば参加したいです。」と満足していただけたようです。

冬の寒さも吹き飛ばし、元気いっぱいスポーツを楽しみましょう!!

※今後の予定

令和7年1月31日(金) ボッチャ・モルック・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

## 鳥取型障がい者スポーツ推進事業：倉吉サンリンク・スポーツ



ボッチャの様子

令和6年11月16日(土)、倉吉サンリンク・リンク主催の「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「ボッチャ※2」「モルック※3」「ラダーゲッター※4」を、県立倉吉養護学校体育館で実施しました。

※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 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。



モルックの様子

※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。



ラダーゲッターの様子

※4 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。

初めて参加された方を含め、たくさんの方が参加され、全種目スコアをつけながら楽しく体験していただきました。参加した生徒さんから「どの種目も面白い。初めてやったけど上手くできた。」と嬉しそうに話してくれた笑顔が印象的でした。

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