

# 出雲市スポーツ推進委員だより

第5号（平成26年10月）

## 第5号会報によせて

出雲市スポーツ推進委員会  
会長 森本 敏雄



例年にない涼しい夏も終わり、いよいよスポーツの秋がやってまいりました。出雲市スポーツ推進委員の皆様には、ご健勝でご活躍のことと思います。

さて、8月30日～31日開催の第53回島根県スポーツ推進委員協議会研修会の際には、全員が役割を持ち、それぞれの持ち場で頑張っていたいただき、素晴らしい研修会を実施していただきましたことは、会長冥利に尽きると感謝しております。

研修会までに6回もの実行委員会をもち、立花順心総務委員長を中心に万全の準備をして本番に臨んだことが良かったのではないのでしょうか。

1日目、可愛い子供たちのダンスの後の開会行事、表彰式そして女性委員による「リズムなぎなた」の演舞は予想以上の出来栄で、参加のスポーツ推進委員の評判も大変良かったように思います。

基調講演は「長寿社会を健康に生きる技 スポーツと健康」という題で、島根大学理事・副学長 塩飽邦憲先生にして頂きました。

「生きがい」「平均余命」「健康寿命」「老化」「認知症」「アルツハイマー」「メタボリックシンドローム」「運動とアミロイドβ」「身体活動の大切さ」等高齢者が健康に生きる為には如何にしたら良いのか、とても分かりやすく楽しく聴ける内容でした。

※食事を減らし、しっかり運動すれば長生きをする。

※病気にならないためにも平均余命を伸ばすためにも有酸素運動がとても大切である。

※外出しない高齢者は外出する人の3倍認知症になる。

※運動すること、噛むこと、しっかり歩くことで健康寿命が延びる。

※夫婦円満の秘訣

等々、全員我が身に当てはめながら楽しく聴講していました。

県研修会は25回以上参加していますが、今回ほど熱心に聴講していた研修会は他にはありませんでした。

また、2日目の実技研修会も天候に恵まれ、事故も無く終えることができ、スタッフの皆様の努力に感謝をしています。

最後になりましたが、9月18日お亡くなりになられた平田支部の秋國清治さんのご冥福を皆様と一緒に祈り、第5号広報のご挨拶といたします。

## 第53回 島根県スポーツ推進委員研修会

日 時：8月30日（土）～8月31日（日）

場 所：島根県立青少年の家（サン・レイク）

参加人数：204名

まず、今回の研修がたくさんの皆さんの協力を得て、滞りなくできたことをあらためて心から厚くお礼を申し上げます。ありがとうございました。

さて、総務の役割は、研修会の全体の流れをつかむことが一番肝心なところです。何度も会を重ね、ようやく全体像が見えたのは8月に入ってからでした。お盆をはさみ、日数の限られたところお手伝いいただいた委員の皆さんに感謝、感謝です。今後ともよろしく願いいたします。（総務部リーダー 立花順心）

今回の県大会は、総務部サブリーダーとして参加したが、事は着々と皆様のご協力により、大きな問題もなく終わることができ良かったです。（総務部サブリーダー 持田透）

## アトラクション・開会行事・表彰式・女性委員担当種目・講演

開会行事に先立ってアトラクションとしてNPO法人出雲スポーツ振興21のスポーツ教室「チャレンジチアダンス」「キッズビクス」の皆さんが元気のあるダンスを披露し、会場が大いに盛り上がった。

開会行事では、藤村一男会長が、「スポーツ推進委員は地域から何を期待されているか、誰を対象として、どんな活動ができるのか今までの活動を振り返り、研修したことを地域へ還元しなければならない。」を活かし、

委員各自が十分に自覚してより一層の研鑽に努めるよう求められた。

引き続き行われた表彰式では、功労者表彰を受賞された皆さんを代表して、坂本光弘委員（斐川支部）に表彰状が授与され、勤続10年表彰者を代表して吾郷明子委員（斐川支部）に感謝状が贈呈された。最後に受賞者を代表して坂本委員が謝辞を述べ記念写真を写し終了した。

また、出雲地区推進委員会女性委員会の皆さんがこの日の為に練習してきた「リズムなぎなた」が披露され会場から大きな拍手が起こった。

講演では「長寿社会を健康で生きる技 スポーツと健康」と題して島根大学副学長塩飽邦憲氏が健康に長生きをするには何をしたら良いのかを具体的に分かりやすく話され、参加者は熱心に聴講した。

開会式、表彰式、講演会を担当して、タイムテーブルどおりに進行できるのか、ステージ設営がスムーズにできるのかと心配したが、アナウンス原稿のチェックを始め、各委員が担当業務を充分理解し協力いただいたことや、奥出雲町の委員の協力もあり無事終了し安堵した。  
(式典進行部リーダー 久家彰)

島根県スポーツ推進委員研修会は、島根県女性スポーツ推進委員研修会も兼ねており、毎回女性委員会が企画をした種目等を取り入れています。地区研修会も同様に、これまでソフトジムボールを使ったエクササイズ、しまねっこダンスをアレンジしたウォームアップ運動などを紹介しましたが、今回は県の研修会も兼ねていることもあり、創作なぎなた（曲にあわせ、形などの基本動作を行う）に挑戦することにしました。

仕事の関係で大分に出かけたときに、子どもたちが軽快な音楽に合わせリズムなぎなたをしているのを観て、なぎなたのイメージが私の中で大きく変わりました。馴染みのないスポーツでも、違う形（視点）から入り込めば、受け入れやすくなるのではないかと思います。その一例として創作なぎなたの発表をすることにしました。

出雲地区の女性委員会13名の内8名は出雲市の女性委員です。なぎなたの経験がない者がほとんどでしたので、長年なぎなたの指導に携わっておられる前出雲地区女性委員長の三成由美子先生の指導を受けながら、基本的な形から始めました。夜、9回ほど集まり練習しましたが、基本動作も不十分ですし、上手く曲に合わせる事ができず、くじけそうになったのは、私ばかりではなかったと思います。

本番ギリギリまで練習し、何とか仕上がり皆さんの前で発表することができました。発表を終えた後は、緊張からの解放感と同時に大きな達成感を感じました。一緒に発表したメンバーは、みんな同様な思いをし、いつまでも心に残る体験になったのではないのでしょうか。また、今回のことで、スポーツ推進委員としての意識も変わった人もいました。苦しいときもありましたが、同じ目標に向かって頑張ってきた女性委員会のメンバー同士、より団結力が強くなったと思います。

市町の合併、定員の削減などの影響から、スポーツ推進委員の活動も以前に比べ消極的になったような気がします。今回の研修会を通し強くなった女性委員会の起動力を地区全体の活動に繋げたいと思います。

(女性部リーダー 金折ゆき子)

■初めて経験するリズムなぎなたの作品づくりに参加して、良い体験をさせていただきました。又、一人ひとりの思いを共感できる仲間づくりの時間でもあり、終えてみれば満足感を共有しあえて嬉しく思いました。

(出雲支部 K・K)

■私は今回初めて島根県スポーツ推進委員研修会に参加しました。受付担当で最初は戸惑いましたが、何とか役を終えることが出来ました。印象に残ったのは、塩飽先生の講演で健康を維持する為のより良い習慣を身につけることの内容。そして女性部の方々によるなぎなたは良かったです。

(出雲支部 K・I)

■出雲市スポーツ推進委員の皆様のおかげで功労者表彰を受賞できましたこと、厚くお礼申し上げます。大会は出雲地区スポーツ推進委員の皆の協力で、楽しく盛会に開催できたと思います。2日間ご苦労様でした。

(斐川支部 M・S)

■今回の研修会で「なぎなた」を発表することができたことはとても嬉しく満足感でいっぱいでした。それには多くの練習と三成先生、女性部の皆さんの協力があったからと思っています。ありがとうございます。

(斐川支部 M・H)

県大会の表彰者は以下の通りです。受賞おめでとうございます。

● 県功労者表彰

坂本光弘委員（斐川）、秋國清治委員（平田）、森山恵子委員（湖陵）

● 県10年表彰

北村明委員（出雲）、吾郷明子委員（斐川）





### 情報交換会・懇親会

約2時間の情報交換会は、開会行事や講演会等、緊張感と軽い疲労感の残る中、やっと一息つける場である。私は、その2時間を受け持つリーダーとなった。ともあれ当日までに、飲食の種類、量、あるいは会場のテーブル配置の確認などの打ち合わせを2～3回行った。また司会進行や合間の余興の依頼のお願いなど沢山あった。まだやり残した事があるような思いで当日を迎えた。

朝のうちに、スタッフの皆さんとの打ち合わせを済ませ、会場準備の後、夜の本番となった。会場入り口でA～Hのくじを引いてもらい、スタッフがその札を持っている所へ座ってもらった。そして乾杯のあと、それぞれのテーブルでは一年分の歓談が始まった。

40分が過ぎた頃、余興の抽選会を行った。景品を50個程用意し、当たった人は自己紹介と次のくじを引いていくやり方だ。

当日賞品をもらったり歌を歌ったりと、中々賑やかだった。そしてまた宴会に戻り、あっという間の2時間だった。

最後に、この情報交換会に参加された皆さん、出雲地区のスタッフの皆さん、事務局の皆さん、ありがとうございました。特に余興の企画、実施していただいた女性委員の皆さんに感謝！（情報交換部リーダー久野晴見）



### 実技研修①ノルディック・ウォーク

事前打ち合わせで公認指導員の青木先生、黒田先生が熱心で約2時間では終了できないくらいのプログラムを用意していただきました。折角の機会だからただ歩くだけでなく、スポーツ推進委員として教える立場での講習をお願いしました。その為、平田支部の梶谷委員が熱心に作ってくださった実歩コースは、申し訳ありませんでしたが約半分の距離に短縮しました。

しかし参加された皆さんには、秋ののんびりとした風景や酒の神様松尾神社の宮司さんのお話など十分に満足してもらえたと思っています。（実技研修部ノルディックウォークリーダー 久家彰）

実技研修は、ノルディック・ウォーク連盟専門委員の野明先生、同じく公認指導員の青木先生、黒田先生を講師に受講しました。

先ず、「ノルディック・ウォークとは何？」からの講義で始まり、筋肉痛になるくらいの準備運動で（本当に

厳しかった)、この後どんなウォーキングになるか心配でした。

出発前のデータ取り「ある距離を何歩で歩くか、何秒かかるか」記録しておき出発しました。出始めは下り坂で軽快にスタートしていき、途中車等に注意しながら横断し何も考えることなく(自分だけ)ただ歩くだけでした。やがて上り坂に差し掛かり、息を切らしながら必死で登りきった処が『酒造の神』で有名な松尾神社(佐香神社)でした。全員が本殿に上がり、宮司さんから由来の説明を聞きました。10月13日には秋期大祭であり、この日を前後して、翌年2月頃まで、酒造りの「杜氏」並びに各種酒醸の関係者の参拝はあとを絶たないとのことでした。そんな中スポーツ推進委員の方から「祭りのとき、御神酒はペロンペロンになるまでよばれて(飲んで)よござんすか(いいですか?)」の質問があり、宮司さんは苦笑いしながら返答に困っておられました。そして本殿の中は大爆笑になり、和やかな雰囲気の中説明は終わりました。

神社を後にして後半のコースへと再スタートしました。最後会場近くには急な上り坂が待っており、皆気力を振り絞って全員が無事ゴールすることができました。そして出発前に取ったデータを、ゴール後のデータと比べてみると多少の変化があり、その説明を詳しく聞くと、改めてノルディックの良さがわかりました。

知人は「ノルディックはいいよ、膝や腰をサポートしてくれる。はまったよ!」と言っていました。ぜひ体験してみてください。

参考資料の中の「歩く人はぼけない。歩かない人はぼけたあとに歩く。あなたはいつ歩きますか。」この標語が気に入りました。

(実技研修部リーダー 土江孝夫)

■年齢性別を問わず気軽に楽しめること、身体への負担が少ないが、エクササイズ効率が良いこと等が理解でき、今後は自分自身でも取り入れ実践する。また、地域でも普及していきたい。(出雲支部 H・Y)

■大会の中で、私はノルディック・ウォークに参加した。誰でも気軽に楽しみ、ポールを持つことで姿勢が正される有酸素運動である。皆様も足腰が弱らないように自分にあった運動をし、健康を維持していきましょう。

(平田支部 Y・N)

■晴天の下、実技研修でノルディック・ウォークに参加しました。他の委員と話しながら歩くとゴールもあっという間。下半身だけでなく、ポールを使えば上半身の運動にもなるとのこと。これをきっかけにダイエット始め!

(大社支部 K・K)

■晴天の中、ストレッチや歩き方などの講習を経て、約2.5kmのウォークを体験しました。普通に歩くのとは違い2本のポールが歩行の推進力を高め、普段とは歩くスピードが歴然と違いました。特に普段のウォークと違うと感じたのは、二の腕、背中、ハムストリングスなど体の裏側の筋肉が使われていることです。運動能力を高めたい人も、健康づくりをしたい人も、ダイエットをしたい人にもいいと感じました。(湖陵支部 T・K)

■初めて研修会に参加させていただきました。実技ノルディックウォーク、正しい姿勢で歩くと意外にきつくて…汗ビショリ…でも今後やってみようかと思えます(スティックが意外に高いけど…)(佐田支部 T・K)

■実技研修で初めてノルディック・ウォークを体験しました。普段のウォーキングに比べ、腕振りもしっかりとでき、リズムもとりやすく、とても歩きやすかったです。未体験者におすすめしたいと思えます。

(佐田支部 M・F)



## 実技研修②サバニ

サバニとはアウトリガー(双胴)のついた非常に安全性の高い大型カヌーのことです。

天気にも恵まれ気持ちの良い湖面活動となりました。サンレイクでの点呼からすでに研修は始まっておりバス移動や防水ベストの着脱指導を受け期待を膨らませていざ乗船です!!

「2番右手の持ち方が違う!」と注意を受け「ハイ!」などと少し緊張気味に出発しました。

行きは追い風に助けられ宍道湖の中央あたりまで進め…帰りはいっそう力を合わせて大声でソーレソーレとしっかり漕ぐけれどなかなか進みません。偶然にも出雲空港への飛行機の着陸が見え、いつもと違う景色を楽しみながらなんとか戻ってこれました。

湖面活動は出雲地区の誇れる貴重な種目で参加者も喜んでいました。今回の研修では地区の役員一人ひとりが与えられた役割をこなし、協力し合い、助け合い、充実した研修会になったと思えます。また、他地区からは多くの褒め言葉をいただき励みになりました。

皆さん大変お疲れさまでした。当然私は筋肉痛になりました。(実技研修部サバニリーダー 吾郷明子)

サンレイクで事前学習として、規律・協力が重要との話を聞いて湖面に向かいました。湖面は爽やかな風があり、暑くもなく絶好の天気でした。私は、サバニに参加することになり、9人でカヌーに乗りました。息を合わせ漕ぐとカヌーが勢いよく進み、掛け声もイチニからソーレに自然と変わり、つい前のカヌーを追いかけてしまい、指導員から「もっとゆっくりで良いですよ」と何回も言われてしまいました。負けたくない性分が、スポーツ推進委員には強いようで頑張りすぎたようです。小学5年生以上なら研修が受けられるということなので、機会があれば企画したいと考えています。次は、カッターにも挑戦したいと思います。

最後に、多くのスタッフの指導・協力のもとに有意義な研修ができたことを感謝します。

(実技研修部サブリーダー 岩崎貢)

「1号艇起立」「番号」という大きな声の号令で始まり、背筋が伸びるのを久々に感じた。やはり、陸とはちがいが、水の上であり、常に緊張感をもって臨まなければならない点があると思う。

サバニは、アウトリガー(双胴)のついた非常に安全性、安定性の高い大型カヌーである。自転車でいうと補助輪がついたものかな?乗員10名で一人ひとりがオールを持ち、右側、左側にわかれて漕いでいく。途中で、疲れると左右を交代する。舵は、指導員(船頭)さんがとってくれるので心配はいらない。やはり、水面であり、カヌーの上にとつと不安定でゆれがあり、乗り降りに注意が必要である。

指導員さんの説明どおり「イチ、ニイ」「イチ、ニイ」の声をかけ、同じ動作で調子よくオールを水面につけ、漕ぐ、あげるをすればスイスイ前に進む。だが、これが足腰、腕、肩に負担となり、体力的に…。やがて「イチ、ニイ」「イチ、ニイ」の声は小さくなり、そして沈黙、漕ぐ動作はバラバラになり船は失速した。2号艇は「イチ、ニイ」より「ソーレ」「ソーレ」の掛け声がいいのか速かった。

動作が合わないと、一人ひとりが一生懸命漕いでも、ブレーキがかかるようであり、前に進まない。

幸い体験したこの日は、風もなく、波もなかったので無事かえることができた。

みんなが力を合わせることの大事さを感じる体験となった。ぜひ小学生高学年、中学生、高校生に体験してほしい。

(総務部サブリーダー 持田透)

■私は研修会に参加し、宍道湖の湖畔での静かな会場、たいへん良かったと思います。また、実技研修では私の人生で初めてサバニの経験をし、たいへん印象深かったです。ありがとうございました。今後ぜひ参加したいと思います。よろしくお願い致します。

(出雲支部 T・F)



### 実技研修③カッター

今年の夏は雨が続き、県大会での湖面活動ができるだろうか心配していましたが、大会前より天候が回復し、県大会を迎えることができました。

私は湖面活動のカッターのリーダーとして活動しました。内容は受付、人数の調整、班分け、送迎バスへの誘導、貴重品の管理、閉会式での司会等が主な仕事でした。

カッター競技は、皆の力を合わせないと前に進めない競技です。とても重いオールを掛け声に合わせて漕ぎ、事故もなく終えることができました。

参加した皆様の協力で、移動、開会式、競技、閉会式等スムーズに行えました。協力ありがとうございました。

(実技研修部カッターリーダー 佐々木由紀子)

■サンレイクで「サバニより楽です」の言葉を信じて湖遊館に移動。湖遊館での地上説明で、実物のオールを見て驚愕…。五十肩の私にはとてもとてもつらい体験でした(涙)

(出雲支部 Y・S)

■湖上の実技研修、心地良かった。出航前の理論と実践を会得しただけでは艇はうまく航行せず悪戦苦闘。リーダーと漕ぎ手の呼吸が大切。汗をかき、力を出し合う、強調・協働の必要性を感じた研修。(出雲支部 A・N)

■カッターの実技研修で宍道湖へ。実際にオールを漕ぐと水の抵抗が大きくかなりの運動量です。往復約4kmの水路、その中で教わったのは協調性、辛抱、そして決して無理をしない判断力でした。今後、機会があれば是非この経験を勧めたいと思います。

(斐川支部 T・M)



## 全体

■念入りの打ち合わせで大会は楽に進行することができました。基調講演ではペットにならないよう努力することが分かったし、懇親会では過去に例をみない盛り上がりで、参加者の皆様方に最大の「おもてなし」が出来たと思います。(出雲支部 T・T)

■サンレイクで始まった大会はすばらしく充実した2日間でした。特にリズムなぎなた、情報交換会の司会、翌日参加のカッターは達成感で一杯でした。なぎなたは女性委員全員でしたかったです。(出雲支部 K・F)

■すばらしい企画と大会運営に対し、初めて参加した私は晴れぱれとした気持ちになり、スポーツの持つ魅力を実感しました。天候にも恵まれ場所も良く、皆の表情もステキで、とてもすばらしい大会でした。(出雲支部 K・T)

■私は開会行事や表彰式の司会を担当しました。リハーサルでは緞帳を使わずに行いましたが、本番では緞帳が動いたので立ち位置が変わり、びっくりしました。でも、何とか無事に進行できたので安心しました。塩飽先生の講演はとても楽しく内容の深いお話でした。男女共同参画の観点でも、健康や運動の観点でも納得できる内容だったので勉強になりました。夕方からの情報交換会も参加者の個性あふれる会になり、とても楽しく、涙が出るほど笑い、たくさんの方々と交流することができました。翌日はノルディック・ウォークに参加し、歩いたり神社に参拝したりしながら歩き方の基本やコツを学び、とても有意義な時間を過ごすことができました。手前味噌かもしれませんが、県の研修会としては大成功だったと思います。皆様、ご苦労様でした。ありがとうございました。(平田支部 Y・S)

■すばらしい研修会でした。他の地域の推進委員と交流をしたこと、女性委員で苦労して発表した“リズムなぎなた”、講演、夜の交流会、そして力を合わせて漕いだカッター、みんなと過ごした楽しくて嬉しい感動の2日間でした。(大社支部 H・T)

■初めて推進委員として県大会に参加し、多くの方々と交流でき、大変充実した時間を過ごし、勉強になりました。来年は隠岐であるそうなので、また是非参加したいと思っております。ありがとうございました。(大社支部 T・I)

■出雲市スポーツ推進委員となり、初めてこのような大会に参加させていただいたことをとても光栄に思いました。また、本大会を通して、地域における生涯スポーツの重要性・必要性についても再考することができました。これから、スポーツ推進委員として私自身何ができるのかについても考えさせられました。(大社支部 A・T)

■各部門のリーダー、サブリーダーを中心に進めてきた大会が、大成功に終わったと思います。分けてもわが支部では委員5名が全員参加できたことも素晴らしかったと思います。人数は減りましたが、支部長の若返りもあり、今後も力を合わせて頑張りましょう。(多伎支部 K・Y)

■島根県スポーツ推進委員の研修会に参加して、とても楽しく、また、さすがしく参加できたことをとてもうれしく思います。特に、1日目の“夜”の交流会ではみなさんととても元気で、ハツラツとしているところが『若いな〜』と感じたところです。また、2日目は天気も程々に穏やかで、ノルディック・ウォーキングにも宍道湖の湖面活動にも絶好の天気に恵まれたと思います。その中で、宍道湖の湖面活動に参加されたみなさんは、オールと湖面とのやりとりで、さぞ大変だったのではないかと思います。来年もできればこの楽しかった研修会に参加し、たくさんの方々と「良き縁」を結びたいと、今から期待しているところです。(湖陵支部 J・T)

■県の研修会に参加して他地区の推進委員の方と交流でき、非常に良かったと思いました。1日目の塩飽先生の講演を眠くならず聞くことができ、2日目の実技のサバニ、初めての経験でしたが楽しくできました。また参加します。(斐川支部 K・N)

## 中国地区スポーツ推進委員研修会

中国地区スポーツ推進委員研修会が中国5県から920名が参加し、6月29日～30日岡山市で開催され、出雲からも7名が参加した。開会行事では表彰式も行われ島根県の受賞者を代表して富田初枝さん(大社支部)に表彰状が贈呈された。

基調講演では、「調和から生まれるチャンスと力」と題して、女子バレーボール「岡山シーガルズ」の河本昭義監督が『調和＝チームワーク』がよければ個々の力がなくても試合には勝てると述べられた。

平田支部の福田美穂さんがママさんバレーボールのチームをまとめるコツを質問すると、個人の経験が異なるママさんバレーでは、みんなが楽しいと思うチームを作ることが最も重要であるとした上で、ミスをした人が元気になる声掛けを励行してほしいと答えられた。2日目の実技研修では岡山シーガルズのコーチ、選手から「ソフトバレーボール」の指導を受けた。また、岡山県のスポーツ推進委員からは「ワンバウンドふらばーボールバレー」を学んだ。変形ボールを用いるため、ボールの方向が変わることや、ワンバウンド後に返球しなければならないなどの複雑なルールに、笑いやため息が入り混じり、終始和やかな雰囲気終了した。

記：久家彰委員(大社支部)

中国地区研修会が6月28日～29日に岡山市にて開催されました。

初日はバレーボールリーグ「岡山シーガルズ」の監督河本氏の基調講演と3県の実践発表、2日目は岡山シーガルズのコーチ選手指導のもと「ソフトバレー」と初体験の「ワンバウンドふらばーボールバレー」を体験しました。 今後も活動に生かせるよう研修に参加していこうと思います。 記：福田美穂委員（平田支部）

中国大会の表彰者は以下の通りです。受賞おめでとうございます。

●中国功労者表彰

木原恭子委員（出雲）、立花順心委員（湖陵）

●感謝状

松浦保芳委員（出雲）、藤井久美子委員（出雲）、富田初枝委員（大社）、川角直人委員（大社）  
日野和則委員（平田）、佐々木由紀子委員（出雲）



ニュースポーツ普及事業

ニュースポーツ普及事業が4月27日出雲ドームで「スポーツ&健康フェスティバル2014」の一環行事として開催された。

事業部を中心に多くの委員さんの協力により小さな子供から高齢者までニュースポーツをスタンプラリー形式で楽しんでもらった。参加した人は「親子で楽しくできた」「日頃の運動不足を感じた」「初めて体験した種目もあり続けてやってみたい」等の声が聞かれた。委員も指導方法の勉強になり大盛会で終了した。

記：久家彰委員（大社支部）



フライングディスク



輪投げ



ノルディック・ウォーク



フロート



ネットパスラリー



スポーツチャンバラ

私はこの大会に昨年は選手召集係、今年はなんと審判として参加しました。そして感じたことは、できるだけ多くの方がこの競技を知り、選手として参加し、勝利の醍醐味を全身で味わってほしいのです。必ずまた出たくなり、どうしたら勝てるかを学習したくなります。単純な綱引き競技ではなく、チームの頭脳と直観力が冴えて、少しばかりの力量が凝縮されると勝つことができます。

この大会を運営されたくにびき神話の地元の方々に敬意を表すると共に、カミアリーナに集う大集団の喚声が聞こえてくるその時が、大きな楽しみであります。  
記：富田かほる委員（出雲支部）



支 部 活 動

■多伎支部

事業名 多伎町カローリング大会  
日 時 平成26年7月5日（土） 9：00～12：00  
場 所 多伎体育館  
参加人数 24名（8チーム）※12才～85才

本事業は、昨年同様ニュースポーツ普及ということで「カローリング講習と大会」を行いました。昨年とちがうのは、高齢者だけでなく、幅広い世代で参加者を募集しましたが、結果は高齢者と子供でした。ここでもまた、宣伝不足を痛感させられた次第です。

用具の調達が多伎コミセンおよび他の地区のコミセンの用具を借用しました。宣伝広告は各高齢者クラブ会長に郵送するとともに、多伎町全域へ回覧にてPRを行い、参加申し込みを募りました。

初めに、カローリングのルール説明をし、ゲームスタートとなりました。昨年で以降、カローリングを楽しむ機会が多くなり、スーパーショットが増えたような気がします。皆さん、笑いのでる楽しい時を過ごせたと思えました。

当日、体育館内は蒸し暑かったですが、十分な水分補給をしてもらい、何事もなく事業を終了しました。

昨年より参加者が増え、ホッとしました。次回は20代から60代の参加者が多くなるようなPR方法を考えたいと思います。

記：持田透委員



カローリング

■大社支部

事業名 ラジオ体操講習会  
日 時 平成26年7月12日（土）13：00～15：30  
場 所 荒木小学校  
参加人数 5年生56名、保護者54名

7月12日（土）荒木小学校5年生親子110名が参加して、ラジオ体操講習会を開催した。夏休みを前に上級生として下級生に正しく指導できるように勝部真理子指導員から一つひとつの動作を正しくできるように学んだ。

参加したお母さんは「ラジオ体操を軽くみていた」「正確にやると体にこたえる」「せっかく出来るようになったので夏休みには親子でラジオ体操に参加する」との声が聞かれた。その後、しまねっこ体操や親子でネットパスラリー、キャッチング・ザ・スティック等で良い汗を流した。

記：富田初枝委員



ラジオ体操



キャッチング・ザ・スティック

事務局だより

## ■平田支部 秋國清治さん訃報

平成26年9月18日、スポーツ推進委員の秋國清治さんが病気のため56歳の若さで亡くなりました。

スポーツ推進委員として活動された15年間、地域の皆様と共にスポーツを楽しみ、西田地区体育協会では副会長として活躍されました。

スポーツ指導については、出雲市剣道連盟平田支部の事務局を歴任され、平田少年剣道教室、北星剣友会で多くの子供たちに指導をして来られました。彼の教えを受けた子供たちが現在では社会人となり、地域の子供たちに剣道指導を行っております。

今回の突然の訃報はとても残念ですが、秋國清治さんが地域へ注いでいただいたスポーツへの情熱、ご支援に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

心よりご冥福をお祈り申し上げます。



## ■今後の予定

### H26年度 ニュースポーツ普及事業！！

日時：平成27年2月22日（日）10時～

会場：出雲体育館 大ホール

種目：ワンバウンドふらばーボールバレー

内容：今年度、中国地区スポーツ推進委員研修（岡山）にて実技研修種目であった「ワンバウンドふらばーボールバレー」を研修会参加者より委員のみなさまに指導していただく予定です。

担当：事業部（部長）飯塚克己・佐々木由紀子・富田初枝・立花順心・岩崎貢・持田透・吾郷明子

※ワンバウンドふらばーボールバレーのルールはP.10に掲載しております。

子供から高齢者まで楽しめるニュースポーツです。本事業でボールを購入いたしますので皆様の活動にぜひご活用ください！  
ご案内は年末に郵送予定です。

## ■会議報告

### 正副会長会および代議員会

①4/14 ②9/22

### 広報部会

①8/26 ②9/29 ③10/15

### 事業部会

①9/18 ②11/13（予定）



県研修会全体会（8/1）の様子

### 島根県研修会実行委員会

①3/20 ②4/22 ③5/16 ④6/7 ⑤6/12 ⑥7/8 ⑦8/1（全体会） ⑧8/19

### 《編集後記》

県研修会も皆さんの協力で盛り上がり他地区の委員さんに大変喜ばれました。今回特集号として発行することができました。多くの方から原稿をいただきありがとうございました。思い出と次回研修会の参考になれば喜びます。（A・K）

広報部

### 《出雲市スポーツ推進委員協議会事務局》

担当：勝部真理子

（NPO法人 出雲スポーツ振興21）

出雲市今市町北本町3-1-6

（出雲体育館内）

TEL：0853-21-1830

FAX：0853-21-1831



広報部：（部長）久家彰・久野晴見・清水康子・田中宏子・土江孝夫・藤原雅子・安井捷征

## ワンバウンドふらばーボールバレー

### 1. 概要

2つのチームが、一定のコート上でネットごしに変形ボール（ふらばー）を打ち合う、バレーボール型のスポーツである。

軽い変形ボールを使用するため、スピードが遅く、突き指の心配がないので、ボールに恐怖心を持つことがない。

また、ボールの飛ぶ方向に意外性があり、予想がつきにくくゲームをおもしろくしている。参加者全員をローテーションの対象とするため、参加者全員が平等に楽しめる。

### 2. 要 項

(1) コート  
コートは、1.3、4.0m×6、1.0m (バドミントンダブルス用コート)とする。

(2) 支柱・ネット  
支柱はソフトバレー用支柱もしくはバドミントン用支柱に補助支柱を使用し、ネットの高さは2mとする。

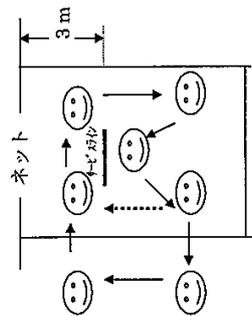
※バドミントン用支柱を使用し、ネットの高さは1.55mとするルールもある。

(3) ボール  
ボールはふらばー (小) 直径約20cmまたは、(大) 直径約40cmを使用する。

(4) チーム  
1セット5名以上で構成し、参加者全員をローテーションの対象とする。ただし、コート内の競技者は5名とする。

(5) 競技方法

競技は、1セット15点先取の3セットマッチとし、2セット先取したチームを勝者とする。「ジャンケン」により勝者がサーブかコートを選択する。サーブ権を得たチームは時計回りの方向へ1つずつ移動(ローテーション)を



行い、ローテーションでコート中央にきた人がサーブを行う。

※21点先取とするルールもある。

(6) サーブ

サーブはコート中央からアンダーハンドで打ち、その回数は1回とし、ネットインはアウトとする。ただし、コート中央のサーブライン(50cm)を踏み越えてはならない。

(7) プレー

サーブレシーブは、ボールが床につく前にレシーブし、その後ノーバウンドで相手コートに計3回以内で返す。相手コートから返ったボールは必ずワンバウンド後にレシーブし、その後ノーバウンドで計3回以内で返す。但し、ワンバウンドしたボールがネットに触れた時は、ネットをはなれて床に着く前にレシーブをする。3回目にボールがネットに触れて、自分のコートに返ってきた時に限り、あと1回のプレーが許される。

※サーブレシーブ時もワンバウンドさせるルールもある。

※3回で返す際に、必ず異なる3人の手を経なければならぬルールもある。

(8) 得点

得点は、9人制バレーボールの規則に準ずる。(ラリーポイント制)

(9) 反則

タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディング等は、9人制バレーボールに準じて行うが、特にアンダーハンドパスについては制限しない。

※ネットの高さ1.55mの場合、ジャンプしてのアタックは禁止するルールもある。

(10) タイムアウト

監督または主将は、1セット1回(30秒以内)のタイムアウトをとることができる。