

# 特集



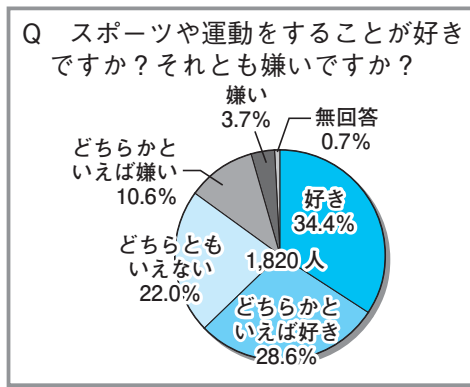
## ニュースポーツ 始めませんか？



「スポーツの秋」がやってきました。  
健康増進のためにこれから運動を始めたいと思っている人も多いはず。でも、何から始めたらいいのかわからない、激しいスポーツは体がついていかない…。  
そんなあなたのために、今回は気軽に始めることができる『ニュースポーツ』を紹介します。

### 3人に2人がスポーツや運動が好き

先月行われた北京オリンピック。連日の白熱した競技に感動して、スポーツへの関心がさらに高まったのではないのでしょうか。また、「スポーツの秋」。運動を始めたいと思っている人も多いのではないのでしょうか。平成19年度に行われた市の『世論調査』によれば、スポーツや運動が「好き」「どちらかといえば好き」と答えた人が6割以上という結果でした。



また、8割以上の人が「スポーツや運動をすることが必要である」と感じています。しかし、実際に運動をする頻度は「週1日未満」の人が半数以上という結果でした。

### 気軽にできる『ニュースポーツ』

現在、生活環境の変化などから体力や運動能力の低下が進んでいます。元気に健康な生活を送るためには、生涯にわたってスポーツを続けることが大切です。

そこで、今回皆さんに紹介するのが「ニュースポーツ」。『ニュースポーツ』は、世代を超えて、だれもが自分のペースやレベルに合わせて、気軽に楽しむことができます。スポーツを始めるきっかけとして、また、生涯続けるスポーツとしてお勧めです。

『ニュースポーツ』は、ネットプレーや的当て、ディスクやボールを使ったものなどさまざまな種目があります。今回は、市内で盛んに行われている種目などを中心にいくつか紹介します。



## ゴルフ



スタート位置からクラブでボールを打ち始めて、ホールポストに入って静止した状態（「トマリ」という）までの打数を競います。原則8ホールで、プレーは1人から、場所と用具があれば大勢でも楽しめます。簡単にできて、運動量も多くないため、子どもから高齢者まで多くの人に楽しまれています。市内では協会の活動をはじめ、各地区でも大会が開かれるなど、三世代交流の場となっています。



## ファミリーバドミントン



バドミントンと違って、3人対3人で対戦をし、ラケットのシャフトが短く、羽根がスポンジボールとなっています。そのため、打ちやすく、スピードが抑えられます。上から下に強く打つこと（スマッシュ）も禁止されているので、初心者でもすぐになれてラリーが楽しめます。ラケットや羽根は比較的安く購入できます。市内では、協会の活動をはじめ、各地区でも教室が開催されています。



## インディアンカ



羽根つきボールを手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツです。4人対4人で対戦をします。4枚の大きな羽根がスピードを抑え、ボールも柔らかいため、打ちやすくなっています。ドイツで考案され、日本に普及して20年以上たちます。市内では、PTAなどが行う交流のためのゲームから、連盟などが主催する高度な技術を競い合う大会まで幅広く行われています。



## パタンク



最初にビュットといわれる小さい球（目標球）を投げ、それに向かって両チームが金属製（室内用はゴム製）の球を投げ合い、より近づけることによって得点を競い合います。発祥国のフランスでは、愛好家が500万人以上いると言われています。1人対1人から3人対3人まで対戦人数を選択できます。少しのスペースで、少人数でも気軽に楽しむ、たった1球でも形勢が逆転するのが特徴です。

## チャレンジ・ザ・ゲーム

●遊び感覚で、楽しみながら体力アップ！

学校や職場などのグループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で体を動かす楽しさを味わえます。子どもの運動能力の低下や、高齢者の加齢に伴う体力低下を防ぐために考案されました。ロープ・棒・ボールなどを使ったさまざまな種目があります。

### キャッチング・ザ・スティック

10人が横一列に並び、うち8人が2本ずつスティックを持ちます。スティックを持っていない2人は列の左端につきます。同時にスティックを離して移動して、倒さずに何回受け渡してできるかを競います。リズムに乗って、「トン・トン・パツ」と声を掛け合いながら、息を合わせて動くのがコツです。



### ヒューマン・ロコモーション

2組に分かれ、1組ずつムカデ競争の要領で走り、ゴールするまでのリレータイムを競います。ムカデ競争と違って、肩を組まずに棒2本をみんな抱えてバランスを取ります。転んだり、足を痛めたりしないように用具が工夫されています。



●だれもが主役でみんなが楽しめる



## キンボール



### ●特徴

「共遊（みんなで楽しみ）」「主体（だれもが主役に）」「創造（ゲームを工夫して）」の3つを理念にカナダで考案されました。個人の能力に関係なく、みんなが励まし、助け合い、運動感性を高めるゲームです。

### ●ルール

直径122センチメートル、重さは約1キログラムのボールを使用します。4人1組で構成された3チームが、コート内でヒットやレシーブを繰り返します。ジャンケンで勝ったチームの1人が「オムニキン」と言い、続いて相手チームの色を言ってヒットします。指定された色のチームは、床に落ちる前にレシーブしなければなりません。

### 市民大会を開催します！

掛け声の「オムニキン」は、すべての人が楽しめるスポーツという意味の造語です。この言葉のとおり、キンボールは子どもから大人まで気軽に楽しめます。現在、富士駅南地区や伝法地区で活動をしているほか、各地区のスポーツ教室でも取り入れられ、体育指導委員を中心に普及活動をしています。

また、初めての市民大会を12月に開催します。ぜひ大勢の皆さんが参加して、キンボールを楽しんでほしいですね。



キンボールを指導している体育指導委員の古谷 守さん（横割 4）

### みんなで仲良くできるから楽しい！

私たちは、ふだんからとても仲がいいので、4人で協力してプレーするキンボールはとても楽しいです。

写真左から大芝希美さん、相澤果歩さん、櫻井麻貴さん、長橋弓月さん（富士第二小 6年生）



子どもから大人まで一緒にできて、どんどん上達していくのがうれしくてキンボールが大好きになりました。

## この秋お勧め

現在、市と体育指導委員が力を入れて取り組んでいます。

●いつでも、どこでも、だれでも楽しめる



## ドッチビー

### ●特徴

フライングディスク1枚あれば「いつでも」、スペースがあれば「どこでも」、子どもから大人まで「だれでも」楽しめるスポーツです。ディスクの素材はやわらかく、当たっても痛みありません。

また、小さな子どもでも簡単に遠くへ飛ばすことができます。

### ●ルール

直径27センチメートルのディスクを使用します。ルールは、ドッチボールと同じです。2チームが分かれてコートに入り、ディスクを投げ合って、相手のコート内に人がぶつきます。最終的にコート内に残った人数が多いチームが勝ちとなります。



### 家族みんなで参加しています！

私たちは、ドッチビーを始めて4年くらいになります。スポーツ教室で体験したのがきっかけですが、家族みんなでできることも、最近では子どもの方が上手になって、大人顔負けの腕前なんですよ。



大島さん家族（比奈、一峰さん（写真右上）、雅実さん（左上）、卓也さん（右下）、有結さん（左下）

### ◆大切な運動が詰まっています

近年、子どもの運動能力の低下が言われています。その原因の一つは「鬼ごっこ」など外での遊びをしなくなっていることです。

ドッチビーは、急に走ったり、止まったり、方向転換したりする「鬼ごっこ」の要素がたくさん詰まっています。楽しみながら子どもの運動能力を高めるために、市内の各小学校にはディスクが備えてあり、児童はよく遊んでいます。

また、平成17年3月に、自分の住む地域で子どもから高齢者までさまざまな人が参加できる、しずおか型地域スポーツクラブ「TAC」が発足しました。ここを拠点に、ドッチビーをはじめ、さまざまなスポーツを地域に根づかせるための活動を進めています。

Q ニュースポーツを始めたいのですが…、  
どこに行ったらできますか？

A

①地区のスポーツ教室に参加する  
各地区の生涯学習推進会が小中学校などで、  
年間10回程度ニュースポーツを取り入れた、  
スポーツ教室を開催しています。

②それぞれの協会などへ問い合わせる  
グラウンドゴルフ  
富士市グラウンドゴルフ協会  
〒60(5)730 木村方  
ファミリーバドミントン  
富士市ファミリーバドミントン協会  
〒090(1)987(9)821 小野田 方  
ドッチボール  
しずおか型地域スポーツクラブ「TACC」  
tacc@ck.tnc.ne.jp

このほかのニュースポーツについては、ス  
ポーツ振興課までお問い合わせください。  
11月に市が主催する「心とからだのリフレッ  
シユ教室」では、キンボールを体験。詳しく  
は、広報ふじ10月5日号をごらんください。

### ニュースポーツを生涯スポーツのきつかけに

市は、「市民の だれもが それぞれの 体力年  
齢 興味に応じて いつでも どこでも だれでも  
いつまでも スポーツを楽しむ生涯スポーツ社会」  
を目指しています。



スポーツ振興課長  
山崎 照明  
現在行われているスポーツは、競  
技性が高いものが  
多く、これから始  
めたいけれど、体  
力的な面で気が引

Q ニュースポーツの用具を借りることが  
できますか？

A

市立富士体育館、富士総合運動公園体  
育館、スポーツ振興課で無料で借用でき  
ます。

キンボール・フライングディスクをはじめ  
多種類のニュースポーツの用具と備品を貸し  
出しています。

なお、借りる場合は、申請(備品借用申請  
書の記入)が必要です。用具・備品によって  
申請場所が異なりますので、詳しくは問い  
合わせください。

市立富士体育館  
〒(53)0900  
申請・借用場所ともに市  
立富士体育館  
富士総合運動公園体育館  
〒(36)2131  
申請場所はスポーツ振興  
課。借用場所は富士総合  
運動公園体育館。



けてしまう人もいるのではないかと思います。

今回ご紹介したニュースポーツは、楽しみながら  
ストレス・運動不足の解消ができます。さらに、心  
地よい汗をかきながら、仲間づくりもできます。

スポーツは生涯の友達として、続けていくことが  
大切です。スポーツを始めるきつかけづくりとして  
だれでも気軽にできるニュースポーツはお勧めです。  
ぜひチャレンジしてみてください。

今後、豊かなスポーツライフを実現するため、  
ニュースポーツをはじめとする生涯スポーツ事業を  
推進していきます。多くの市民の皆さんのご参加を  
お待ちしております。

ニュー  
スポーツは

だれもが  
自分のペースに  
合わせて  
気軽に楽しめる  
スポーツです

さあ、  
皆さんもこの秋  
ニュースポーツ  
で心地よい汗を  
かきましよう！



### 問い合わせ

ニュースポーツ全般、用具の借用など  
スポーツ振興課  
☎(55)2876 FAX(53)6045  
ky-sports@div.city.fuji.shizuoka.jp