

## スポーツ健康講座

今年度も、私たちが実技指導の講師として参加する各校区のスポーツ健康講座が始まりました。

5月18日（火）と26日（水）には野田校区でディスクドッチとキンボール講座があり、どちらも100名以上の方が参加しました。

また、6月18日（金）には六連校区でベタンク講座、7月20日（火）には和地校区でウォーキング講座、7月23日（金）には大草校区でキンボール講座を開催し、参加した皆さんは、生き生きとした様子でそれぞれの種目を楽しんでいました。

今後も、多くの校区スポーツ健康講座で実技指導を行い、皆さんにスポーツの楽しさ・健康づくりを体験していただきたいと思います。



●野田校区スポーツ健康講座(キンボール)

## 体指自主研修

先日、スポーツ健康講座を開催したところある校区から「今までのような内容では面白みがないので、工夫してほしい」と言われました。とても残念に思い、何が足りなかったのか、皆で話し合いました。

その結果、私たちに「勝負へのこだわり」が欠けていたのでは、と気付きました。

人は、勝てそうで勝てなかった

り、負けそうで負けなかったりしたときにそのスポーツに熱中するそうです。自分がスポーツを真剣に実践しなければ、その魅力を人に伝える事はできません。

私たちは、これからも自主研修でスポーツを実践し、楽しむポイントを研究していきます。

そしてスポーツを紹介する際には、ルールだけではなく、その魅力や奥深さも伝えていきたいと思えます。



### ●自主研修の様子

- 1 コーディネーショントレーニング＝神経系の発達に効果のある訓練。あらゆるスポーツに役立ちます。
- 2 タスポニー＝スポンジ製のボールを使用し、安全に楽しめるスポーツ。
- 3 ベタンク＝目標物にボールを近づける簡単なルールで、手軽に楽しめます。とても奥が深いゲームです。
- 4 キンボール＝ゲーム展開が速く、チームワークが勝敗を分けます。

## ニュースポーツ 『出前講座』

各種団体などを対象に、私たち体育指導委員が開催場所に出向き、ニュースポーツの指導・運営をお手伝いしています。体指が優しく指導しますので、お気軽に声をおかけください。

▶生涯学習課 ☎23局3531

<b>キンボール</b>  4人1組、3チームで直径1mのボールを手で打って受けるスポーツ	<b>グラウンドゴルフ</b>  野球並みのボールと木のクラブを使うゴルフ形式のゲーム ゴールはどこにでも設置可能
<b>タスポニー</b>  スポンジボールを手で打ち合う、テニス形式のスポーツ	<b>ペタンク</b>  野球並みのボールを投げ目印への距離を競うゲーム ルールはカーリング形式
<b>ディスクドッチ</b>  ウレタン製のフリスビーを使うドッチボール形式のスポーツ	<b>ディスクゴルフ</b>  フリスビーを使うゴルフ形式のゲーム ゴールはどこにでも設置可能