

スポーツ推進委員 だより

座間市スポーツ推進委員協議会

第 66 号

発行日 令和7年9月30日
編集 座間市スポーツ推進委員協議会
発行 座間市健康部スポーツ課
住所 〒252-8566
座間市緑ヶ丘1-1-1
電話 046-252-8177
FAX 046-255-3550

ふれあい弘法山ハイキング



季節道中では、野鳥のさえずりや、花や植物に同化した昆虫を、楽しみながら、お互いに声をかけ合って進みました。日頃、運動不足を感じている方も、仲間と歩くことで自然と足取りが軽くなり、山頂に着いたときには、自然と参加者の顔に笑顔が浮かびました。



五月下旬の涼しい気候の中、弘法山登山を行いました。参加者は子どもから大人まで三十一名。新緑の木々に包まれながら、一歩一歩ゆっくりと登っていききました。



昼食がひと段落ついたところで、ニュースポーツのラダーゲッターやモルツクを使ったり、笑いとおもしろい時間を過ごしました。



山頂からの景色を眺めながら、達成感とともに、美味しいご飯を食べながら清々しいひとときを過ごしました。

はい、チーズ!



参加者からは「思ったより歩けてうれしかった。」「次は友達も誘いたい。」「自然の中で感想も聞かれ、自然の中で体を動かす楽しさを改めて感じられる行事となりました。」「今後も座間市スポーツ推進委員協議会では、子どもから大人まで楽しめる運動の機会を企画していきます。皆さんの参加をお願いします。」

ワクワク！ニュースポーツ体験！

ウォーキングフットボール



シュート！

イギリスのクラブチームが2011年に55歳以上の高齢者の健康のために歩いて行ったサッカーが起源と言われています。

日本では誰でも参加できるユニバーサルスポーツとしての普及を考えているようです。

座間市では、令和五年からこれまでに、この競技の紹介や体験、教室などを実施してきましたが、七十歳以上の方の参加もありました。

参加者のアンケートの結果では、サッカー未経験者や高齢者の方でも楽しめたとの声がありました。



座間市では十月十八日（土）開催予定の県央地区のスポーツ推進委員が集まる研修会がこの「ウォーキングフットボール」を紹介しています。

ピックルボール



打ち合う姿が軽く、笑顔と歓声が広がりました。

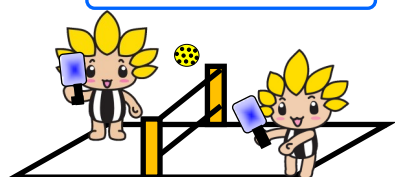


初心者でも簡単に楽しめるポイント。やさしいラケットの音の心地よさから「またやってみよう！」という声が多く聞かれました。

親子で汗を流しながら交流できる貴重な機会となりました。



ぜひ体験してみよう！



バウンスボール

バウンスボールは、六十歳以上の方を中心とした祭典である「ねんりんピック」の種目にも選ばれているように、高齢者の方から小さいお子さんまでご家族で楽しむことができるニュースポーツです。



技です。また、通常は三人一チームで、ご家族でチームを作って楽しむことができます。



加をお待ちしております。

座間市スポーツ推進委員一同、ご参加をお待ちしております。

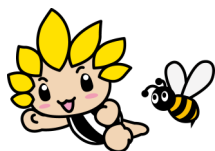
モルック

ニュースポーツ体験では初登場の「モルック」という競技です。番号の書かれた木の棒を投げて、倒したピンによつて点数を競うというものです。



一見、シンプルそうに見えるピンは、実は点数も高いポイントを取ればよいというもので、はたして決まらぬところ、ぴたり、越えてしまふと非常に二十五点に減点されるといふルールです。そのため作戦力やチーム力が求められます。

今回はファミリーでの参加が多かったため、大いに盛り上がりを見せ、人気の競技になりました。こと間違いなしではないでしょうか。



当たれー！



自分の体力を確認しよう！

レクリエーション要素を取り入れて楽しく取り組める体力テストを開催いたします。

大人になるにつれて、体力テストを受ける機会がめっきり少なくなります。生涯現役でスポーツを続けようと思っ

▽実施種目

- ① 着座体前屈 (柔軟性)
 - ② 十メートル障害物歩行 (敏捷性)
 - ③ ファンクショナルリーチ (平衡性)
 - ④ タオル絞り (筋力)
 - ⑤ ストロウ (肺機能)
 - ⑥ ツーステップ (総合力)
- ▽対象者 どなたでも
▽参加費 無料
▽申込 当日会場にて受付



▽開催日時・場所

- ① 令和七年十月十一日(土)
午前九時三十分から十一時
立野台コミュニティセンター
 - ② 令和七年十一月二十九日(土)
午前十時から十一時三十分
ひばりが丘コミュニティセンター
 - ③ 令和七年十二月二十日(土)
午前九時三十分から十一時
相模が丘コミュニティセンター
 - ④ 令和八年一月二十四日(土)
午前十時から十一時三十分
小松原コミュニティセンター
- ▽その他 服装、持ち物の詳細は、市スポーツ課(046-252-8177)へお問い合わせください。
皆さんの参加をお待ちしています！

昨年度の様子

着座体前屈



ストロー



10m障害物歩行



ファンクショナルリーチ



三市交流大会

九月十三日(土)に三市交流大会が開催されました。綾瀬市、海老名市、座間市のスポーツ推進委員が一同に集まり、スポーツを通して親睦を図ることが目的になっています。今年は海老名市が担当で、競技は、「ボッチャ」と「えび玉」でした。

ボッチャ

ボッチャは、最初の人が投げるジャックボール(目標球)に自分のボールをできるだけ近づけるスポーツで、誰でも楽しめます。赤チームと青チームに分かれ、ボールを投げます。全てのボールを投げ終わつた後にジャックボールに近いボールの色のチームが得点を獲得できます。



今回は三人一チームで連携し、ジャックボールをどこに投げるか相談したり、誰から投げた方が点数が取れそうか考えるなどチームの戦略が大切になってきます。綾瀬市の方々の技術がとっても光り輝いていました。ジャックボールの近くにボールを置いていても、ジャックボールにぶつけて、自分のチームの近くに転がすなど皆さんの技を披露していて、驚きました。

えび玉

えび玉は、四六人の選手が合計百個(アジャタボール九十九個、アンカーボール一個)のボールを直径六メートルの円の円に置き、三、五メートルのバスケット(カゴ)に全部投げ入れるまでの時間を競うタイムトライアルスポーツです。制限時間は一分間です。制限時間内に入りきらない場合は残玉を数えます。

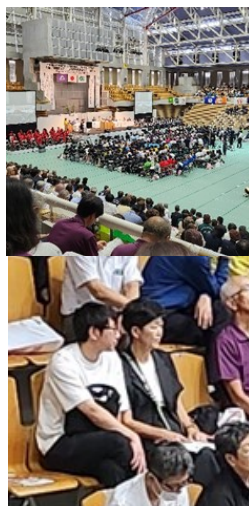


この競技、簡単そうに見えるですが、何度目床の玉を拾って投げるので、スクワット運動になり終わつた後には意外と疲れています。最後のアンカーボールを先に入れると失格になってしまうので、周りがある玉が無くなっても本当に無いだろうか。などしっかり確認する必要があります。玉が入らない焦りなどヒリつきながらも玉が入るとみんな喜べるのでとてもいい競技だと感じました。今回は、三市交流大会特別ルールで玉は六十個、三チーム各二回の合計六試合がありました。これがなんと玉が全然入らない！しかし座間市は一回だけ六十個全ての玉を入れることができました。その時の歓声はすごいもので、スポーツを通して協力し、全力で目標を達成する喜びは何にも代え難いものであると改めて感じさせられました。

関東スポーツ推進委員研究大会

六月二十七日（金）～二十八日（土）、山梨県甲府市で開催されました。

開会式は小瀬スポーツ公園武道館で開催され、表彰式とパネルディスカッションも行われました。波多野副会長以下三名と事務局二名が参加しました。



小瀬スポーツ公園は、全ての競技会が開催できる施設が揃っており、大変広いスポーツ公園でした。



46haもあるんだって！



甲斐姿の飯田会長とパシヤリ！



今回は、残念ながら座間市スポーツ推進委員の表彰者はいませんでした。が、関東各県の参加者も多く、大変盛り上がりしました。



今大会のテーマは「スポーツと文化の融合」地域を繋ぎ、地域を元気に！で、それぞれの地域でスポーツ推進委員

がスポーツへの関わりと、健康で明るく取り組める生涯スポーツを皆さまでに伝えられるように取り組んでいきます。とお互いの資質向上の場として頑張っていることを実感できました。

参加した座間市スポーツ推進委員のメンバーも、今後も市民の皆さまがスポーツに触れる機会を開催しようとして再認識することができました。



ディスカッションの他にも、アトラクションやミスインターナショナルの能崎愛さんが駆けつけ、盛り上がりしました！

これからの事業予定

【ワクワク！ニューススポーツ体験！パート2】

日程…十月四日（土）

時間…九時三十分～

場所…市民体育館

種目…ボッチャ、ピックルボール、カローリング

【ニューフイールドゲーム】

日程…十一月十五日（日）

時間…九時四十五分～

場所…芹沢公園 芝生広場

種目…ディスクゴルフ、クッブ、クラフト、おなもみダーツ、ラダー

ゲッター、ウォークラリー、大玉転がし、ウォーキングフットボール

【座間市民健康マラソン大会】

日程…十一月三十日（日）

時間…八時～

場所…相模川グラウンド周辺

【ニューススポーツ事業】

日程…一月十七日（土）

時間…午前中を予定

場所…市民体育館

※詳細が決まり次第、広報ざまや市ホームページ等でお知らせいたします。

【ウォーキングイベント】

日程…二月十四日（土）

※詳細が決まり次第、広報ざまや市ホームページ等でお知らせいたします。

編集後記



「猛暑日」・「酷暑日」が続く中、熱中症警戒アラート発表などアウトドアでの活動だけでなく、室内での運動も制限しなくてはならないような日々が続いた夏でした。

猛暑の中、各地でいろいろなスポーツの大会が開催されました。中学校体育連盟や高等学校体育連盟、その他のスポーツ団体も勝利に向け頑張っており組んでいました。

夏が終わり、秋になろうとしている時期なのにこの暑さです。「スポーツの秋です。市民の皆さま、頑張つて運動しましょう。」と呼びかけることが罪になりそうな暑さですね。

それでもスポーツ推進委員としては、時間を考慮した上で、少しでも身体を動かしましょうと呼びかけます。

これからも気軽に出来る内容で皆さまと楽しみたいと思いますので、ご家族や近隣の皆さまと声をかけあつて是非ご参加ください。お待ちしております。

編集担当（総務部）

高橋廣・橋本武・大矢一雄

依田玄基・野村みさを

松崎佳子・花城愛子・小林真

菅野美恵子・山本ひとみ・

岩戸靖