

那須塩原市スポーツ推進委員協議会

# スポ進だより

第15号

H29.12.20

編集：市スポーツ推進委員協議会

発行人：会長 粒 来 紀 男



## ウォーキングとは

健康のためやスポーツとして歩くことです。

## ウォーキングの効果は

「脂肪の燃焼」、「肥満予防」、「筋力低下の予防」、「血行促進」、「脳の活性化」、「心肺機能の向上」、「ストレス解消」などの効果があり、全体として『健康づくり』となります。

## ウォーキングを楽しく続けるコツは

自分の趣味を生かして歩いたり、自然や人とのふれあいを大切に歩いたりすること。そして、常に感動し、感謝の気持ちで歩き、簡単な記録を残すことが大切です。

楽しいウォーキングを続け、健康寿命を延ばしましょう！

那須塩原市スポーツ推進委員協議会事務局

TEL：0287-37-5439 FAX：0287-37-5479

# 平成29年度 事業実績 (4~9月)

## 実績一覧

平成29年

- 4月 1日 (土) ツール・ド・とちぎ
- 4月 8日 (土) 総会
- 5月13日 (土) 那須地区スポーツ推進委員総会
- 5月21日 (日) 市スポーツレクリエーション祭 (にしなすの会場)
- 5月31日 (水) 市民体カテスト (にしなすの会場)
- 6月 9日 (金) 関東スポーツ推進委員研究大会 (栃木県) (2日間)
- 6月20日 (火) 三島小1年生親子レクリエーション
- 6月22日 (木) 老人・幼児ふれあいスポーツ大会
- 6月22日 (木) ウォーキング教室①
- 6月30日 (金) 三島小2年生親子レクリエーション
- 7月 1日 (土) 県生涯スポーツ指導者講習会
- 7月 5日 (水) 槻沢小3年生親子レクリエーション
- 7月 5日 (水) ウォーキング教室②
- 7月12日 (水) 石田坂・赤沼生きがいサロン
- 7月14日 (金) ウォーキング教室③
- 7月15日 (土) 鍋掛公民館少年教室
- 7月23日 (日) 三島公民館わくわくドキドキクラブ
- 9月 2日 (土) 市民体カテスト (くろいそ会場)
- 9月 3日 (日) 県研修会①
- 9月16日 (土) 那須地区研修会 (大田原市)
- 9月17日 (日) 市スポーツレクリエーション祭 (くろいそ会場)

市スポレク祭



生きがいサロン



県研修会



講師も  
しました

市民体カテスト



## 平成29年度 事業計画 (10~3月)

- 11月 3日 (金) ハーフマラソン
  - 11月 8日 (水) 塩原老人クラブ連合会スポーツ吹矢講習会
  - 11月 9日 (木) 全国スポーツ推進委員研究協議会 (2日間)
  - 11月28日 (火) ウォーキング教室④
  - 12月10日 (日) ハロープラザ地区子供会育成会連絡協議会ニュースポーツ体験講座
  - 12月16日 (土) 栃木県スポーツ推進委員研究大会
- 平成30年
- 2月17日 (土) 那須地区スポーツ推進委員交流大会
  - 2月18日 (日) 子どもフェスタ
  - 2月24日 (土) 県研修会②
  - 3月中 第6回さいかつぼーる交流大会 →



次頁に  
記事あり

# ☆ニュースポーツ紹介☆ ~その1~ **ディスクコン**

ディスクコンとは

赤と青の表裏異色の円盤を、黄色のポイントを目指して投げ合う競技です。

円盤をポイントにより近づけるように投げますが、投げ方によっては円盤が裏返り、相手に有利となってしまうので、プレーヤーをかなりハラハラドキドキさせてくれます。

また、円盤という性質上、互いの円盤が重なったり、はじきとばしたり、さまざまなゲーム展開が期待できます。

遊び方

- ①じゃんけんでチームの色を決めます。勝った方が赤チームです。
- ②赤チームが、ポイント（黄）を3m（ポイントライン）以上に投げます。
- ③赤チームがディスク1枚の赤を上にして、ポイントに向かって投げます。ディスクがコート外に出たり、ひっくり返って青になった場合は、コート上に赤があるまで投げ続けます。
- ④青チームがディスク1枚の青を上にし、ポイントに向かって投げます。③と同様に、コート上に青が存在するまで続けて投げます。
- ⑤ポイントからの距離が遠いチームが、相手より近くなるまで投げます。
- ⑥一方のチームがディスクを全部投げ終わったら、もう一方のチームは、ディスクを投げても投げなくてもかまいません。（残りを投げることで、追加得点と逆転自滅の可能性あります。）
- ⑦これで1イニング終了です。得点は、ポイントに一番近い相手ディスクよりも、近いものを数え、数えた数だけ得点表に記入します。
- ⑧負けたチームがポイントを投げて始めます。チームの色は変わりません。
- ⑨早く11得点獲得したチームの勝利です。

赤チーム ● 6枚 青チーム ● 6枚

横から見ると  こんな感じです。



## 第6回さいかつぼーる交流大会

毎年、白熱した試合の数々で大いに盛り上がりを見せているさいかつぼーる交流大会の実施を今年度も予定しています。詳細につきましては、後日、広報なすしおばらなどでお知らせしますので、たくさんの参加をお待ちしております。

「さいかつぼーる、一度体験してみたい」、そんな時など

### 出前講座について

那須塩原市スポーツ推進委員協議会では出張ニュースポーツ体験教室を行っています。時間や場所に合わせて実施種目の調整が可能です。

お問合せは、スポーツ推進委員協議会事務局まで！！

## 関東スポーツ推進委員研究大会栃木大会開催

平成29年6月9日（金）から10日（土）にかけて、関東スポーツ推進委員研究大会が栃木県総合文化センターにて開催され、関東地方各地から多くのスポーツ推進委員が集まりました。本市からも、多くのスポーツ推進委員が参加し、会場受付係など大会運営の業務を行いました。また、大会1日目には、基調講演を聞き、大会2日目には、大谷史跡を巡るウォーキングの実践教室にも参加しました。

いろいろな経験ができ、実り多き2日間となりました。これらの経験を、今後の活動に生かしていければと思います。



### スポーツ推進委員新メンバー

黒磯公民館区 瀬尾 裕之 稲村公民館区 高根沢 満 狩野公民館区 山口 元子  
南公民館区 佐々木 久典 三島公民館区 木口屋 盛藏 大山公民館区 稲葉 佳世子  
ハロープラザ区 平山 岳夫 塩原公民館区 田代 優子 中三川 るみ



瀬尾



高根沢



山口



佐々木



木口屋



稲葉



平山



田代



中三川

過去のスポ進だよりは市ホームページに掲載しています！ぜひご覧ください♪

#### 編集後記

那須塩原市の豊かな自然の中でニュースポーツに取り組んでみませんか？スポーツというと難しいと思われがちですが、そうではありません。ゲーム感覚で、どなたでも簡単に行えるスポーツです。用具も揃っているので、気軽にお友達と一緒に始められます！どうぞお近くのスポーツ推進委員にお声をかけてください。恵まれた環境を楽しみましょう！

市スポーツ推進委員協議会 企画部広報担当 稲葉