

ゆるゆらスポーツ ひかり 光

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

第46回

光市民体育大会

平成30年10月14日(日)

開会行事 8:30～ 競技開始 9:00～

大和スポーツセンター アリーナ 他

参加者
募集中

どなたでも参加できます

ワンバウンド
ふらばーる
バレーボール

- ◆コミュニティセンターの部(中学生以上):1チーム5～7名以内
- ◆サーブはノーバウンドでレシーブし、相手コートに3回以内で返す。
相手から返ってきたボール(ふらばーる)は必ずワンバウンドでレシーブし、相手コートに3回以内で返す競技。
- ◆1セット11点先取の2セットマッチとし、デュースは行わない。



アジャタ

- ◆コミュニティセンターの部(中学生以上):1チーム6名以内(8名登録可)
- ◆一般の部(中学生以上):1チーム6名(8名登録可)
- ◆小学生の部:1チーム10名(12名登録可)
- ◆アジャタボール(99個)をバスケットに入れた後、アンカーボール(1個)を入れるまでの時間を競う。



ラダーゲッター

- ◆一般の部(中学生以上):1チーム5名以上
- ◆小学生の部:1チーム3～6名以内
- ◆紐でつながれた2個のボールを投げ、全て(3本)のラダーにボールが1個ずつ掛かった後に全員でラダーを周回し、スタートラインを超えて全員が座るまでの時間を競う。



申込〆切:平成30年9月28日(金)厳守

光市教育委員会 体育課宛(FAX可 0833-72-4850)

申込用紙は、各コミュニティセンター・光市スポーツ館・光市総合体育館にあります。
又は、光市HPからダウンロードしてご利用下さい。

市民体育大会(競技スポーツの部)種目及び開催日

9月23日 (日)	バドミントンの部 会場:光市総合体育館		10月8日 (祝)	バレーボールの部 会場:光市勤労者体育センター	
9月23日 (日)	バスケットボールの部 会場:光高等学校体育館		10月8日 (祝)	ゲートボールの部 会場:光寿会ゲートボール場	
10月7日 (日)	インディアカの部 会場:大和スポーツセンター		10月8日 (祝)	弓道の部 会場:光丘高校弓道場	
10月8日 (祝)	ソフトボールの部 会場:光スポーツ公園第2球場		10月14日 (日)	グラウンドゴルフの部 会場:大和総合運動公園	
10月8日 (祝)	ソフトテニスの部 会場:光スポーツ公園		2019年 1月25日 (金)	卓球の部 会場:光市総合体育館	

問合わせ先:光市教育委員会体育課

シリーズ
ニューススポーツ編

パター・de・ビンゴ

2チームの対戦で行われるゲームで、グラウンドゴルフとビンゴが合わさったゲームです。ビンゴのマスマ目内にとまった時はマスの数字が得点となり、赤いゾーン(外枠ゾーン)は-5点、ビンゴが揃えば列の数で点数が何倍かになりとっても面白いです。自分のチームがビンゴになるように、また相手チームのビンゴを阻止するように考えながらゲームを進めていきます。

1チームの人数は1~6人で、2チームが交互にボールを打ち合計6回打ちます。

1つの回が終了した時チーム毎に合計点を出します。ビンゴになっていた場合はそのチームの得点が1ビンゴは2倍、2ビンゴは3倍、3ビンゴは4倍となります。



このボール(青チーム)はカウントされません

左の写真では、

・青チーム(□)

ポイント : 6点×2個 = 12点

外枠ゾーン: -5点×3個 = -15点

得点: 12点 - 15点 = -3点 となります

・赤チーム(○)

ポイント : 1点×1個 + 2点×1個 +

6点×1個 + 9点×1個 = 18点

外枠ゾーン: -5点×1個 = -5点

得点: 18点 - 5点 = 13点 となりますがビンゴが1列出来ているので2倍で 26点 となります。

・結果、青チーム: -3点。赤チーム: 26点で、赤チームの勝ちとなります。

平成30年度中国地区スポーツ推進委員研修会in広島

6月16日～17日、中国地区のスポーツ推進委員が広島市に集まり『スポーツで育む、ひとの和、町の輪、地域の環』をテーマに、研修を行いました。

- ◆ 基調講演：演題『スポーツの力で地域活性』をスポーツジャーナリスト・二宮清純さんが講演。広島東洋カープ・マツダスタジアム観客動員増の秘話で盛り上がり面白いお話しでした。
- ◆ 実践発表：広島（尾道市）・鳥取（智頭町）・島根（安来市）の3地域が実践発表。各地域の取り組み状況と成果、課題について情報を共有しました。



◆2日目の実技研修の様子

『エスキーテニス』、『ユニカール』、『けん玉』、『クップ』、『ノルディクウォーキング』、『シッティングバレー』の6種目をみんなで体験し研修を終えました！



けん玉

リズムに合わせてけん玉を行い、見かけによらず、膝を使った全身運動によりいい汗がかけました。



シッティングバレー

座って行うバレーボールは体が自由に動かず、ボールに手が届かず苦勞しました。



ノルディクウォーキング

広島市内の観光地を巡りながらウォーキングを楽しみました。上半身の疲労感が快感になっています。



ユニカール

カーリングのような競技で楽しく点数を競いましたが、もぐもぐタイムが無かったのが残念でした。

出前講座「創りんぐ光」



光市のスポーツ推進委員は、ニュースポーツの紹介や実技の指導、レクリエーションのお手伝いなどいろいろな所に出向いています。学校・職場・子ども会・コミュニティーセンター・寿クラブ・自治会などの活動の場に呼んで頂ければと思います。申し込みお待ちしております。

問合せ先 光市教育委員会体育課 ☎0833-74-3605



ニュースポーツ

カローリング キンボール ラダーゲッター アジャタ ワンバウンドふらばーるバレーボール
ペタンク ディスゲッター 輪投げ ターゲットバードゴルフ 綱引き など

7月の出前講座：ラダーゲッター

チームワークばっちり！ ハイタッチでイエーイ！！

みんな！
投げる人に注目！！



みんなで
ハイタッチ！！

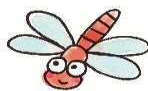


出前講座：7月10日（火）島田老人クラブ「千歳会」
（場所：島田コミュニティーセンター）

みんなでアドバイス
「まずは3を狙って」

今回は2回目ということもあり、練習からみんなで作戦を立てたり、分担して玉拾いをしたりと声を掛け合う場面が多く見られました。自然とチームワークも生まれハイタッチで喜び合う場面も見られました。みんなで考え声を掛け合い、そして一緒に喜び合える場があることが、いつまでも若さを保つ秘訣だなと改めて感じることができました。

次号のお知らせ



- ・ 藤公の里ふれあいウォーク
- ・ 第46回市民体育大会
- ・ シリーズ：ニュースポーツ
- ・ 光市駅伝競走大会開催のお知らせ

ほか
お楽しみに・・・



お〜い 御隠居さん
御隠居さん、腰痛が酷いですよ。
そうかい。
”そうかい”って御隠居さんは
平気なんですか。
朝の体操があるだろう、それを
気い入れてやってみな。
それ腰痛に効くんですかい。
まあ、予防くらいにはなるだろうよ。
はあ。

