



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47回 市民体育大会

日時 2019年10月20日(日)

開会式8:30～ 競技開始9:00～

会場 光市総合体育館メインアリーナ

参加者
募集！

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



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

★一般の部(中学生以上) 1チーム6名

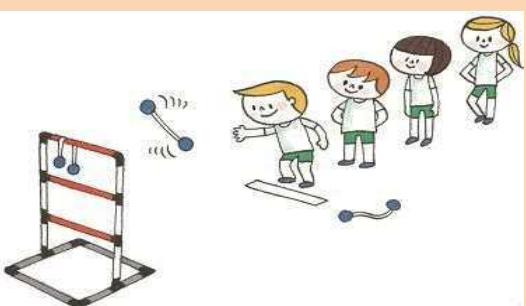
★小学生の部 1チーム10名



ラダーゲッター

★一般の部 1チーム5名以上

★小学生の部 1チーム3～6名



ニュースポーツ

★小学生以下(会場はサブアリーナ)

自由に参加できるよ！

《全種目制覇で参加賞あり！》

種目

- わなげ:5回投げて高得点を狙おう！
- カローリング:的をめがけて滑らせよう！
- ペタンク:5回投げて高得点を狙おう！
- ほおるんビンゴ(新種目):チャンスは8回！



申し込み締め切り 9月27日(金)

体育課宛(FAX可:0833-72-4850)

申し込み用紙は、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。

市民体育大会 ルール概要

※昨年からのルール変更部は下線で記載

○ワンバウンドふらばーるバレーボールの部

■コミュニティセンター対抗の部

■競技概要

- ・コートの広さはハドミントンダブル用コートで、ネットの高さは2mとする。ボールはふらばーる(大)を使用する。
- ・1チーム5~7名(男女問わず)で構成し、競技参加者はローテーションを行う。(但し、コート内の競技者は5名)

■競技時のルール概要

- ・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。※制限時間は20分(コートチェンジの時間は含まない)
- ・勝敗は2セット終了時の獲得セット数で勝敗を決める。2セット終了時獲得セット数が1対1の場合は得失点差により勝敗を決める。
- ・20分経過後、2セットが終了していない場合は、得失点差により勝敗を決める。
- ・得失点差が同点の場合は、試合終了時にコートに残った選手同士の「じゃんけん」により勝敗を決める。
- ・試合開始時「じゃんけん」により勝者がサーブ権かコートを選択する。
- ・2セット目のサーブ権は、1セット目にコートを選択したチームとし、コートチェンジを行う。
- ・ローテーションはサーブ権を持ったチームが得点した場合に行う。(同じ選手が2回続けてサーブは打たない)
- ・サーブは、コート中央のサービスラインの後ろからアンダーハンドで打ち、1回で相手コートにサーブを入れること。
- ・サーブの際、サービスラインを踏んではならない。
- ・サーブがネットに接触した場合は相手チームの得点とする。
- ・サーブ権を有さないチームが得点した場合は、サーブ権が移動する。
- ・サーブレシーブは、ノーバウンドでレシーブし、相手コートにレシーブを含め3回以内で返す。
- ・相手コートから返ってきたボールは必ずワンバウンドでレシーブし、相手コートにレシーブ含め3回以内で返す。
- ・相手コートへボールを返す際、ジャンプをした状態での返球は可とする。但し、ジャンプした状態での片手又は両手での打ち下ろしは禁止とする。
- ・得点はラリーポイント制で、サーブ権に関係なく得点が入る。
- ・タッチネット、オーバーネット、ドリブル、ホールディングは反則とする。
- ・タイムアウトは廃止する。



○ラダーゲッターの部

■小学生の部(1チーム3~6人)、一般の部(1チーム5人以上)

■競技概要

- ・紐で繋がれた2個のボールを投げて、すべてのラダー(はしご)にどれだけ早くボールを掛けられるかを競う。
- ・先頭の人がボールを持って縦1列に整列。
- ・3本のラダーにボールを1個ずつかけた後、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タイムを競う。(周回時にラダーに触れた場合は失格)



■競技時のルール概要

- ・制限時間は5分とする。(制限時間を超えた場合は記録なし)
- ・スタートラインからラダーまでの距離は、小学生の部「3.5m」、一般の部は「5m」。
- ・開始の合図で一人ずつボールをアンダースローで投げる。
- ・ボールは直接ラダーに掛からないといけない。(ワンバウンドして引っかかった場合はやり直しとなり、ボールを投げた人がボールを取りに行き次の人に手渡す。)
- ・投げたボールがラダーに掛からなかったり、既に掛かっているラダーに再度掛けた場合は、ボールを投げた人がボールを取りに行き次の人に手渡す。
- ・既にラダーに掛けたボールが、次に投げたボールに当たり、ラダーから落ちた場合は、投げた人が落ちたボールを拾い、掛けっていたラダーに戻す。
- ・投げる人の順番は競技中に変更できない。

光市民体育大会



協会・連盟主管種目日程



開催日	種目	会場	問い合わせ先
9月28日	バドミントンの部	光市総合体育館	光市バドミントン協会
9月29日	光市民バスケットボール大会	光高等学校体育館	光市バスケットボール協会
10月6日	インディアカの部	光市総合体育館	光市インディアカ協会
10月13日	ソフトバレーボールの部	光市総合体育館	NPO法人ひかりクラブ
10月14日	ソフトテニスの部	スポーツ公園テニス場	光市ソフトテニス連盟
	グラウンド・ゴルフの部	スポーツ公園第一球場	光市グラウンド・ゴルフ協会
	ソフトボールの部	スポーツ公園第二球場	光市ソフトボール協会
	弓道の部	光丘高校弓道場	光市弓道連盟
10月23日	ゴルフの部	ユニマット山口ゴルフ倶楽部	光市体育協会
10月27日	ゲートボールの部	光寿会ゲートボール場	光市ゲートボール協会
11月21日	卓球の部	光市総合体育館	光市卓球協会

大会についての詳細は、光市のホームページに掲載しています。
(ホーム>市民・暮らし>生涯学習・文化・スポーツ>情報コーナー)



ミニトランポリンエクササイズIN大城

7月21日に下松市施行80周年記念で行われた、ミニトランポリンエクササイズに参加しました。トランポリンに慣れるための簡単なウォーミングアップとトランポリンの上で足を高く上げ、その場で足踏み。だんだん難易度があがり、トランポリンの上で足は大きく上げ、そして手はグー、チョキ、パー。最初は出来ていましたが、途中から何をしているやらとなっていました。足踏みしながら手を「グー、チョキ、パー」と動かすことで脳トレもなるそうですよ。

足腰が丈夫なら誰にでもできるスポーツです。無理なくでき、筋肉も維持できると思います。みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください。

～ミニトランポリンエクササイズの効果～

トランポリンのジャンプはジョギングに比べると運動効率率は68%も高いそうです。体脂肪を燃焼させるために消費するカロリーもその分高くてダイエットに効果的になります。ミニトランポリンの運動量は、5分間跳ぶと、ジョギングだと1キロ相当の運動量になると言われています。



出前講座報告

- (1) 日 時 令和元年7月10日(水) 10:00~12:00
(2) 場 所 島田コミュニティセンター
(3) 参加者 島田老人クラブ 32名
(4) 種 目 ラダーゲッター



6台のラダー・ゴールをセットし、1チーム5名の団体戦と個人戦を行いました。通常は7. 5m離れた場所からゴールを狙うのですが、今回は、3. 5mで実施。私も行ってみましたが、近くても中々ラダーに引っかからず難しかったのですが、参加者の皆さんには次々クリア。真剣な表情あり、笑いありの大変楽しいひと時を過ごしました。

次回は、新幸町自治会館にて出前講座を行います。

昔遊び:『ろくムシ』

- ①20mほど離れた位置に円を2つ描きます。
(円がある場合はそれを利用)
②オニを2人決め、オニがボールをパスし合う。
間に、子どもは2つの円を往復します。
③1往復したら「いちムシ」、
2往復したら「にムシ」、
6往復できたら「ろくムシ」になり、子どもの勝ち。
その途中、オニにボールを当てられたらアウト。
全員アウトになったらオニの勝ちです。
※ボールはゴムボールを使います

「ねえ、御隠居さん小さい頃の遊びで六ムシってあつたでしょ」「六無視ねえ」「知らないんですかい」「なに、そりや、子供の遊びじゃないな、お前さん千早太夫に六回振られたら、六回無視されて六無視だな」「千早振るだよ、それじや、そうじや無くてまずオニと子どもに分かれて」「ほう」「地べたにマルを十一間離して描くん」「で、」「ですよ」「オニがゴム毬を円と円の間で投げ合うんですよ、その間に子供たちが円と円の間を駆けて往復するんですけど、円の外だとゴム毬をぶつけられましてね、それが寒い時分だと痛てえのなんの」「お前さんは説明が下手だな、オイなばあさんや、チョイとまとめてくん」「か」「お前さんは説明が下手だな、オイなばあさんや、チョイとまとめてくん」

『ろくムシ』



ボランティア募集

スポーツ推進委員と一緒に活動してみませんか

光市民体育大会 10月20日(日)

光市小学生スポーツ交流大会 12月7日(土)

光市駅伝競走大会 1月19日(日)

さまざまなスポーツイベントでお手伝いしていただける方を募集しています。

一緒に活動してみようと思われる方は是非お問い合わせください。お待ちしています。

※出前講座「創りんぐ光」の募集もしています。学校・職場・子ども会・コミュニティセンター・寿クラブ・自治会などの活動にニュースポーツを取り入れて頂ければと思います。
申し込みお待ちしています。

～ニュースポーツの種目～

カローリング、キンボール、ラダーゲッター、ワンバウンドふらばーるバレー、ボールなど

問い合わせ先

光市教育委員会体育課 0833-74-3605