

ゆいゆうスポーツ

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21回梅まつりコバルト・ウォーク

参加者募集!!

令和3年2月20日(土) 8:45~12:30(少雨決行)

- ① 13kmコース 9:00 総合体育館~コバルト台地~冠梅広場
② 6kmコース 9:15 " ~ 市民の森 ~ "
※各コース折り返し可 ①幸いの森(8km) ②萩の平(4km)

参加料 中学生以上 1000円 小学生 500円(未就学児無料)

参加定員 先着300名 ※県内在住の方に限る

- 申込方法 ① 直接申込 申込書と参加料を添えて、体育課へ直接お申し込みください
② 郵便振替 要項付属の払込取扱票に必要事項を記入し、ゆうちょ銀行又は郵便局より、お支払いください(要項は市内各公共施設に設置しています)
③ インターネット申込 下記QRコードまたは光市HPより申し込み専用ページにアクセスし、お申し込みください。参加料は体育課への持参もしくは郵便振替にてお支払いください

申込期間 令和3年1月4日(月)~※定員に達した時点で終了いたします

- ☆ 参加賞 ① 温泉入浴券(かんぼの宿もしくはゆーぱーく光どちらか)令和3年3月21日(日)まで有効
② 大会参加記念ワッペン(当日入園料無料パス、運行シャトルバス利用証)
③ 完歩証 ④ オリジナルグッズ ほか

☆ 申込/お問合せ 光市教育委員会体育課 TEL▶0833-74-3605

★新型コロナウイルス感染症の拡大の状況によってはイベントの開催を中止する場合があります。

詳しくはコチラ↓



「ねえ、こ隠居さん。どうして、天神さんには梅の木が植わってんですかい」

「そりゃ、道真公は小さいころから梅の花がお好きでな」

「ほう」

「道真公がお住まいの天神御所は、別名『白梅御殿』と呼ばれていた位だよ」

「白梅御殿ねえ・・・あっしは中の紅梅さんの方がいいや」

「ばかだねえ、お前さんは。で、太宰府に左遷が決まって出立するときにな、庭の白梅を見て、和歌を詠まれてな」

「へえ。じゃ、あっしも紅梅さんの前で都々逸なんぞ」

「なに。で、この梅の木がその後道真公を追って太宰府まで飛んで行ったト云う、これが有名な、飛梅伝説だな」

「そりゃあいいや。紅梅さんもウチに飛んでこねえかな」

「ますます、ばかだねえ」



※中、吉原のこと
※菅原道真公が詠まれた和歌

「東風(こち)吹かば 匂いおこせよ
梅の花 主なしとて 春をわするな」

ひかり健康・環境ウォーキングマップの紹介

平成23年発行の「ひかり健康・環境ウォーキングマップウォーキングマップ」の増刷のため、オリエンテeringクラブのみなさん・光市スポーツ推進委員・体育課のメンバーで、全9コースを歩いて確認しました。

★コース通行の可否 ★施設名、看板、トイレの状況などをチェック！

各コースには、はじめてコース・がんばるコース・ベテランコースがあり、どなたでも気軽に光市の自然や歴史を感じられます。

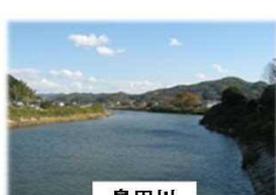
ぜひ、全9コースにチャレンジしてみたいかがでしよう！

ウォーキングマップのホームページアドレスはこちら

→ <https://www.city.hikari.lg.jp/soshiki/6/kenko/1/3/1/10603.html>

(右記QRコードをお読み取りいただくと上記HPIにリンクします)



No.	コース	見どころ	はじめてコース	がんばるコース	ベテランコース	
1	室積海岸・象鼻ヶ岬コース	周防の橋立と歴史情緒あふれる港町	6.4 km	8.2 km	10.9 km	 象鼻ヶ岬
2	コバルトラインコース	森林浴と瀬戸内海国立公園の美しさ	4.2 km	8.0 km	12.8 km	 虹ヶ浜海岸
3	光スポーツ公園・3つの井戸めぐりコース	山・海・花・文化を満喫	6.2 km	9.9 km	14.4 km	 島田川
4	虹ヶ浜・島田川コース	白砂青松の虹ヶ浜と水鳥の道島田川を散策	6.1 km	8.3 km	13.7 km	 長徳寺
5	茶臼山・大蔵池公園コース	茶臼山から市内を一望	設定なし	7.6 km	10.8 km	
6	龍珠院・定光寺コース	せせらぎの道と棚田の田園風景	4.7 km	7.6 km	12.2 km	
7	旭橋・溪月院コース	郷愁の田園風景	4.5 km	7.4 km	11.6 km	
8	伊藤公記念公園・神社コース	歴史を散策しながら野鳥をみつけよう	3.2 km	9.0 km	12.2 km	
9	石城山・神籠石コース	歴史ロマンを思う存分感じよう	2.2 km	7.0 km	13.2 km	

茶臼山頂上から見た光市の景色 いい眺めです！

茶臼山・大蔵池公園コース確認のようす



ニュースポーツ ペタンク 編

【5段階評価】	
難易度	★★
テクニック	★★★★
盛り上がり	★★★★★
ルールアレンジ	★★★★★



【基本ルール（概要）】

- ・ビュット（目標球）に、ブル（重いボール）を投げ合って、相手より近づけることで得点を競うものです。
- ・相手のブルに当ててはじき飛ばしたり、味方のブルに押すように当てたりして、ビュットに近づけることもできます。ビュットに当てて味方のブルに近づけることもできます。
- ・ゲームは、トリプルス（1チーム3人）、ダブルス（1チーム2人）、シングルス（1人対1人）の形式で競います。
- ・ビュットに近いブルを置いた方が点数が高くなります。

【ペタンクを初めて体験した人の感想】



Aさん

最初はうまく投げられなかったけど、高さや回転を加えたらビュットの近くに転がせるようになって楽しかったなあ。



Bさん

思ったより盛り上がったわ。ルールも簡単で、小さい子でもお年寄りの方でも出来そうね。

老若男女問わず競技可能なニュースポーツです。
詳細ルールやペタンクの貸し出しは、体育課まで問い合わせください。

オクトーバー・ラン^アン^ドウォーク2020

光市も参加！健闘しました!!

	ランニングの部	ウォーキングの部
全国参加者	59,597人	24,520人
山口県参加者	445人	523人
光市参加者	72人	267人
全国市町村ランキング	18位/137自治体中	69位/137自治体中

10月1日から31日までの1カ月間、ランニングの部、ウォーキングの部、それぞれの平均距離で市町村や個人のランキングを競いました。各部門の結果を紹介します。



チャレンジ ☀️ ~脳トレ~

今回はちょっと難しいかも!!

問①

さて、わたしは誰でしょう。
文字を並び替えて名前を完成させましょう

①せゆじこうき →□□□□□□

ヒント:作曲家

②よがひですし →□□□□□□

ヒント:政治家

③ましおがなげし →□□□□□□□□

ヒント:元プロ野球選手

④ぶちえわいさいし →□□□□□□□□

ヒント:実業家・4年後1万円札

⑤じまんどうたるか →□□□□□□□□

ヒント:今、人気!アニメ主人公

問②

部首(3画)を足して熟語にしましょう

① 合 昌

ヒント:右の漢字に注目

② 余 孑

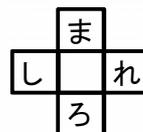
ヒント:左右 同じ部首だよ

③ 頁 予

難問だよ!!

問③

□に共通して入るひらがなは何でしょう



□に漢字を入れて4つの二字熟語を完成させましょう。



*答えは4ページ目下にあります

なりきりエクササイズ！

今回は、スポーツ動作を日常生活動作の能力アップにつなげる、「静」の〈なりきりエクササイズ〉を紹介します。お相撲さんになったつもりでの股割りのポーズ、張り手のポーズは、体全体のバランス力と重心を意識しながら、下半身の維持強化を目的に動作します。〈1〉から〈6〉までを2～3セット行いましょう。

〈基本の姿勢：ワイドスクワット〉

両足を広めに開き、つま先と膝の向きを揃えて背筋を伸ばした状態で姿勢を作ります。実際に「四股」をしているイメージで動作します。

姿勢よく腰をおとすのがポイント。



そのままの姿勢で、10秒キープ。



〈2〉反対側も行います。



10秒キープ。



〈3〉腕を開いて、〈1〉の動作を行います。



腕はまっすぐ広げて、つま先をあげて10秒キープ。

〈4〉反対側も行います。



〈5〉足踏みをして筋肉をほぐしましょう。



〈6〉張り手のポーズです。基本の姿勢に戻り、ゆっくりと腕を前に動かします。



右・左 各10回



力士になったつもりで！“股割り”、“張り手”で健康寿命を延ばそう♪

第66回光市駅伝競走大会の中止について

令和3年1月17日（日）に予定していた「光市駅伝競走大会」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年度の開催を中止することにしました。

大会を楽しみにされていた皆様には、誠に残念ですがご理解をいただきますようお願いいたします。

来年度こそ開催できますよう、新型コロナウイルス終息に向け、今一度みんなで気を付けていきましょう。



☀️ ～脳トレの答え～

問1：①こせきゆうじ②すがよしひで③ながしましげお④しぶさわえいいち⑤かまどたんじろう 問2：合唱 徐行 順序
問3：ぐ（まぐる・しぐれ） 本（基本・本業・本体・台本）