

あじやたスポーツ

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

シリーズ
ニュースポーツ

スポーツ玉入れ

アジャタ

市民体育大会でおなじみのニュースポーツ。「アジャタ」をご紹介します。

1)スタンバイ
「よーい」2)プレイ
「スタート」3)フィニッシュ
「あとひとつ」

サークルの外に後ろ向きで立ちます



スタートの合図でサークル内に入って投球を開始します



アンカーボールを入れて競技終了

アジャタ とは

スポーツ玉入れのことで、100個の玉を、かご(バスケット)にいかに早く入れるかを競う
ニュースポーツです。

- 玉 : アジャタボール99個 アンカーボール1個
- コート : 半径3mの円
- バスケットの高さ : 3段階に調整できます。(4m12cm、3m50cm、2m80cm)

《競技方法》

1)スタート時は、全員サークルの外に後ろ向きに立ちます。

アジャタボールは、競技開始前に自由に積むことができます。手に持ちやすい形で積みましょう。

2)スタートの合図で、競技サークル内に入り投球を開始します。

投球方法は自由ですが、アンカーボールは、99個のアジャタボールを全部入れた後でないと投球してはいけません。

3)アンカーボールがバスケット内に着底した時点を競技終了とします。

わかりやすいルールで、バスケットの高さや玉の数等を変えることで、小学校低学年からお年寄りまで楽しめます。3世代交流も可能です。チームの数や人数も自由に変えられるので、大人数少人数のどちらでもできます。一度に投げる玉の数や投げ方を工夫すると、競技として盛り上がります。

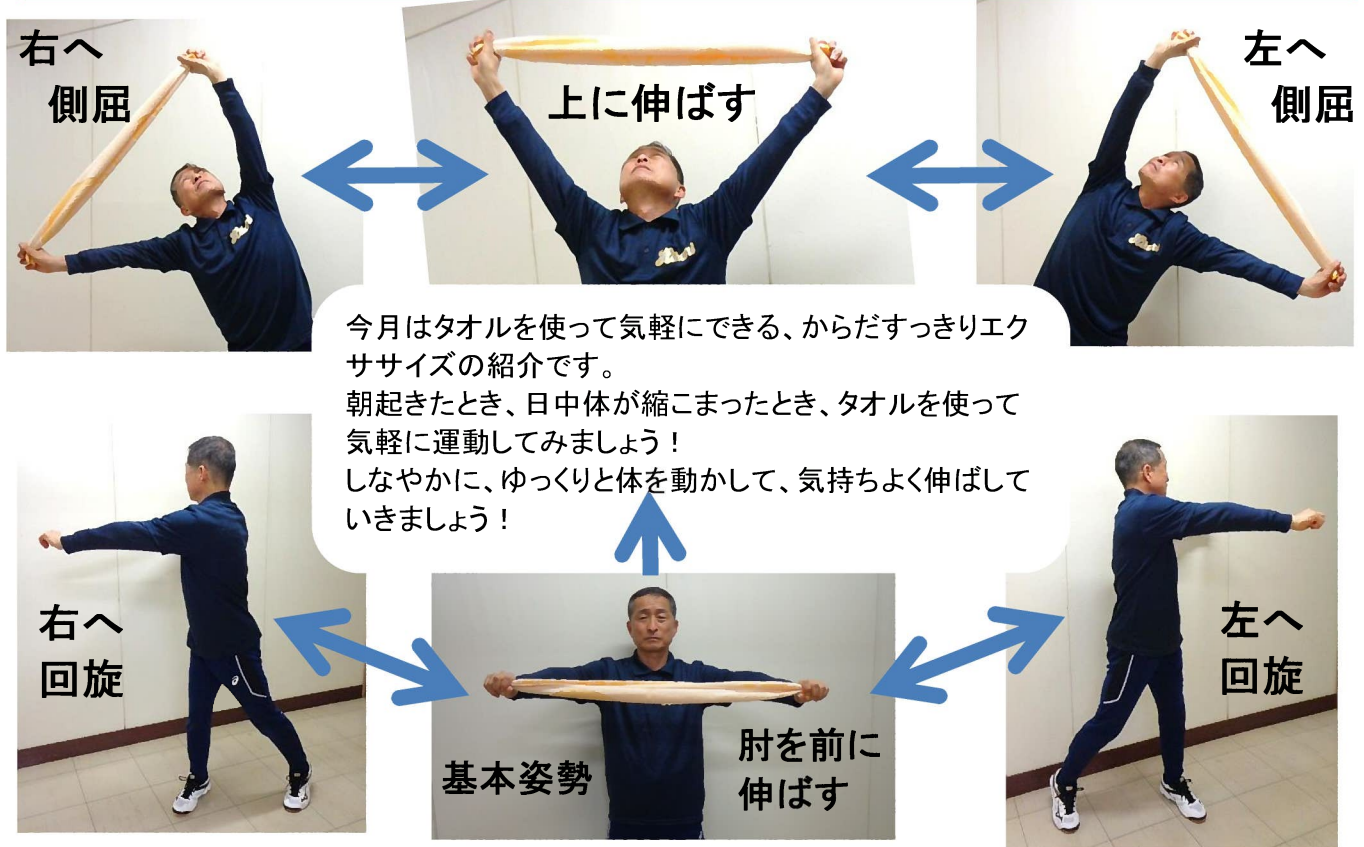
車いすの方は、バスケットの高さを低くしたりアシスタントの方に玉を渡してもらったりして競技できます。

光市では、正式ルールはもちろん、申込者に合わせてローカルルールを作成します。

今年度も出前講座を募集します。小さいお子さんから高齢な方まで気軽にできる「アジャタ」を出前講座で体験してみませんか。体育課では、ニーズに合わせて、様々なニュースポーツをご紹介します。どうぞ、お気軽にご相談ください。 問合せ先 光市教育委員会体育課 0833-74-3605

からだすっきり！エクササイズ！

～タオルを使って
気軽にすっきり編



今月はタオルを使って気軽にできる、からだすっきりエクササイズの紹介です。
朝起きたとき、日中体が縮こまったとき、タオルを使って気軽に運動してみましょう！
しなやかに、ゆっくりと体を動かして、気持ちよく伸ばしていきましょう！

東京2020オリンピック★聖火リレー

2021年3月25日に福島県楡葉町・広野町『ナショナルトレーニングセンターJ ヴィレッジ』から、日本全国47都道府県を回るオリンピック聖火リレーがいよいよスタートします。

山口県には、2021年5月13日に聖火が到着し、その後、2日間かけて県内をリレーします。

光市ゆかりの聖火ランナーは、国近友昭さん・吉田基世さんに決定しました。

光市の聖火リレーは、中央二丁目を出発し、光警察署前交差点を左折、国道を西へ向かい、市役所前交差点を南へ折れ、「平和の光の碑」前をゴールとするルートで5月13日(木)に実施されます。

平和の祭典、オリンピックが日本で開催される喜びをみんなで味わいましょう！



光市ルート
(大会組織委員会サイトより)

★聖火リレーを沿道観覧される場合の注意点

- ・体調が悪い場合や感染が疑われる場合は、観覧をお控えください。
- ・沿道で観覧される場合は、お住まいに近い場所でご観覧ください。特にお住まいの都道府県以外では観覧をお控えください。
- ・観覧時は、マスクの着用、前後左右の方と適切な距離をとり、大声を出さず、拍手による応援や配布グッズ等を活用した応援をお願いします。

第21回梅まつりコバルト・ウォークは 中止となりましたが・・・ コバルト・ウォークのコースを歩いてみました!!

コバルト・ウォークの開催を予定していました2月20日(土)に、スポーツ推進委員広報部の少人数で6kmコース(市民の森折り返し)を歩きました。

当日は、天気も良く、とても歩きやすい気候で気分も爽快。冠梅園の梅は見頃。約2時間かけてゆっくりと歩きました。コースの途中、コバルト・ウォークに申込みされた方とすれ違い、開催が中止されたことを残念がられていました。



冠梅園の梅



あれが牛島かね!?

あれが牛島ですよ

へえ～あそこなんだ

途中、萩の平からの景色を楽しみました

第21回梅まつりコバルト・ウォークの中止について

このたびは、令和3年2月20日(土)に開催を予定していた「コバルト・ウォーク」について、参加者及び関係者の健康を第一に考慮し、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止しました。

また来年、御参加いただき、コバルトラインからの景色と満開の梅を堪能しましょう。

なお、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。

令和2年 光市スポーツ優秀選手表彰受賞者紹介

この賞は、令和2年中に行われたスポーツ大会で、全国大会で1位から3位、中国大会・山口県大会で1位となった光市関係の選手に贈られます。新型コロナウイルス感染症の影響で、各種大会が軒並み中止・延期となる中、開催された数少ない大会で優秀な成績を収めた選手の方を紹介します。

受賞者の方には、光市より賞状とメダルが授与されました。

おめでとうございます!

銀賞 中国地区大会1位 3名が受賞

兼森 葵 (中国高等学校 バスケットボール新人大会)

高部 百々花 (中国高等学校 バスケットボール新人大会)

松井 楓雅 (中国高等学校 新人陸上大会 棒高跳び)

銅賞 山口県大会1位 89名が受賞



受賞者に授与されたメダル

受賞者は光市ホームページの光市記者発表2月3日「令和2年光市スポーツ優秀選手表彰について(体育課)」をご覧ください。



スポーツで元気きらめく”わ”のまちひかり!



脳トレ答え

問1:①一年②7位③カメラ(カメラダサイ)④おつりなし問2:①くさかんむり(花、英、茸、菜) ②いんべん(信、保、係、侍)③うかんむり(宮、完、守、宝)

問3:①山口、和歌山、山形、山梨、岡山、富山 ②広島、鹿児島、島根、福島、徳島③群馬、熊本、鳥取、鹿児島

出前講座 レッツ・チャレンジ「ニュースポーツ」 募集中

学校、子ども会、コミュニティーセンター、自治会など、あらゆる団体に出向き、スポーツを健康づくりととらえ、スポーツに関わりの少ない人も、年齢や性別、体力を問わず、軽度なスポーツや楽しめるニュースポーツを指導します。



《ニュースポーツ例》

・カローリング ・ラダーゲッター ・アジャタ ・ペタンク etc...

問合せ先 光市教育委員会体育課 ☎0833-74-3605 まで

チャレンジ💡

～脳トレ～

今回はクイズにチャレンジ！！

問1 なぞなぞクイズ

- ①春、夏、秋、冬、一年の中で一番長いのはどれでしょうか？
- ②10位で走っているマラソン大会で9、8、7位をまとめて抜きましたさて、今何位でしょうか？
- ③ラクダ・カメ・サイが買い物にきました何を買ったでしょうか？
- ④あなたは200円もっています100円(税込)のものを買おうとおつりはいくら でしょうか？

問2 漢字クイズ

共通する部首は何でしょうか？

①化・央・耳・采・加

ヒント:上につきます

②言・呆・系・寺・山

ヒント:左につきます

③呂・元・寸・玉・奇

ヒント:上につきます

問3 県名クイズ

- ①山のつく県名を6つ答えてください
- ②島のつく県名を5つ答えてください
- ③動物の名前が付く県名を4つ答えてください



*答えは3ページ目下にあり

「おや、はつつあん」

「あつ、ご隠居さん。そういやあ暮に 幫間の九さんが富くじで突き止め 千両当てた話」

「暮たあ、また随分前の話だな」

「だって年に四回しか会わねえからね」

「あの日は色々あってな。九蔵がここ (浅草三間町) から芝の久保町まで 駆けてって、また駆けもどってな」

「へえ、九さん健脚だなあ。商売替え した方がいいな。あー突き止め千両 だから働いてねえや」

「なにい、」

※幫間(ほうかん、たいこ)太鼓持ち、イヨゝ旦那っ、今日は又いい 様子でっ、

※浅草三間町から芝の久保町まで (今の東京の駒形町から新橋駅 辺りまで) 約6・4キロ×2！ 九蔵結構走った！

※古典落語の演目の富九を参考にしま した、大河ドラマ「いだてん」東京 オリムピック断(ばなし)にも 効果的に使われています。

