

# ゆいゆうスポーツ ひかり 光

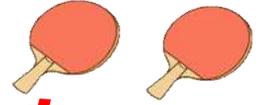
編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会スポーツ推進課

光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

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

## 光市卓球フェスティバル

(卓球教室&トークショー)が開催されました



5月12日に、光市新市誕生20周年記念事業として、石川佳純さんと平野早矢香さんによる卓球教室&トークショーを行いました。小中学生の生徒を対象にした卓球教室では、大胆かつ正確なショットを目の当たりにしながら、オリンピックからの指導に生徒達は緊張しながらも必死に練習に励んでいました。トークショーでは、ロンドンオリンピックで銀メダルを獲得した試合を観戦していた側からは感じられなかった『緊張』や『プレッシャー』に関する貴重なお話を聞くことができました。そして質問タイムでは、卓球が上手くなるためのテクニックや考え方を教えていただき多くに盛り上がりました！

# 令和6年度 中国地区スポーツ推進委員研修会 報告

6月29日～30日に広島県福山市で盛大に開催されました！！



- 初日は、アトラクション(和太鼓演奏)の後、表彰式、基調講演、実践発表が行われました。
- 二日目は、「エスキーテニス」「身体の調子を整える体操」「ウォーキングフットボール」「インドアクッブ」の実技研修を行いニュースポーツの技能習得に励みました。



エスキーテニス



身体の調子を整える体操



ウォーキングフットボール



インドアクッブ



表彰式では、功労者表彰としてスポーツ推進委員を20年間続けられた嶋原委員が受賞されました。おめでとうございます！嶋原委員お勧めのニュースポーツを3つ紹介します。

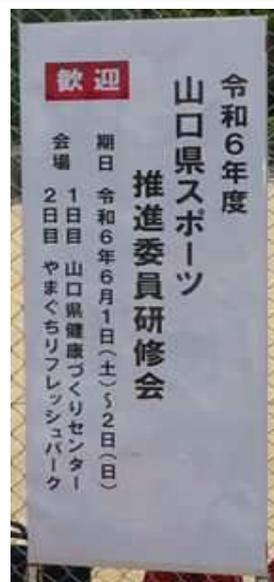
- ①モルック
- ②ワンバウンドふらばーる  
ボールバレー
- ③ポッチャ

# 令和6年度 山口県スポーツ推進委員研修会 報告

6月1日～2日に山口県スポーツ推進委員研修会が山口市で開催されました。

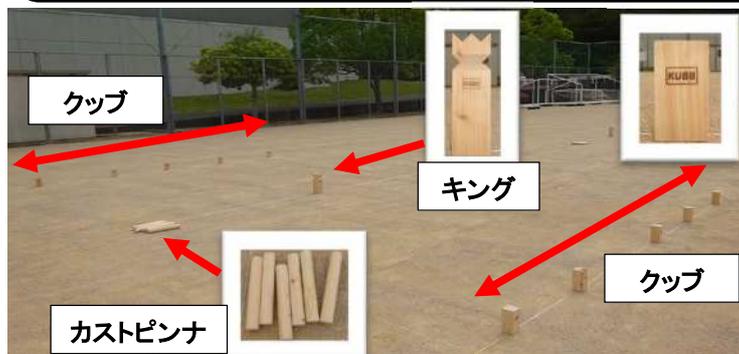
■初日は、アトラクション(古典芸能の鷺流狂言)の後、表彰式、記念講演、実践発表が行われました。

■二日目は、「クップ」「モルック」の実技研修を行い、光市スポーツ推進委員は初体験の「クップ」に全員が参加し、技能習得に励みました。



## クップ…ってなに？

スウェーデン発祥の薪投げゲーム。チーム対抗で相手の陣地に立てられた「クップ」と呼ばれる木片に「カスピナ」と呼ばれる丸棒を投げて倒し、最後に「キング」と呼ばれる大木片を倒したチームの勝利となる。丸棒を投げて木片を倒すので、以前に紹介した「モルック」とよく似たゲームです。



コート両端に並んだ木片の「クップ」と中央の「キング」

丸棒の「カスピナ」を「クップ」めがけてエイ！



「クップ」を体験した光市スポーツ推進委員のみなさんに感想をお聞きしました！

- ・クップに当てるのが難しかったよ。
- ・戦略が大事だな。
- ・ルールが難しいけど慣れると楽しい。
- ・最後のキングまでたどり着きたかった。
- ・屋外スポーツで気持ちいい。
- ・とっても盛り上がるよ。

# 出前講座 NO. 1

# ラダーゲッター

6月12日(水)  
光井地区健康教室  
18名参加



競技前にみんなでストレッチ！



さっそく競技開始！

「ラダーの一番上がいいね」など声がよく出ていて、最後の一投が掛かると全員で拍手が起こりました。和気あいあいのよい雰囲気であつという間に時間が過ぎました。

# 出前講座 ワンバウンドふらばーる NO. 2 ボールバレー

6月22日(土)  
やまと学園PTA親睦スポーツ大会  
50名参加



競技開始のじゃんけんぽん！



最初のレシーブはワンバウンドでお願い！

初めはローテーションに少しバタバタしていましたが、途中からは「ワンバン」・「ノーバン」という声も出て、ラリーも続くようになりました。「これ、おもしろいですね」の声も聞かれました。

## 《スポーツ推進委員のつぶやき》

■夏本番です。熱中症予防にこまめに水分補給しましょう！

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。



■パリオリンピックが7月26日に開幕！

- ・室内でのテレビ観戦でもエアコンや水分補給で熱中症対策して応援しましょう。

## 《次号のお知らせ》

- ・HIKARIスポーツフェスタ開催の案内
- ・オクトーバーラン&ウォーク2024開催の案内
- その他 お楽しみに！



徳さん「今日は真夏の海では何を着たら良いのかを話すヨ」  
「真夏に一番大切なのは熱中症対策」  
「まず上はUVカット効果と速乾性があるラッシュガード、下のタイツもラッシュガードのものがいいだろウナ、あとタイツに合わせるの速乾性の高いアウトドアパンツ」  
「足元はパドリングシューズ、小物でハットタイプの帽子、フェイスガード、サマーグローブもあると良いヨ」  
「あと真夏は水分補給も大切だな、最低2リットルの飲み物をクーラーボックスに積んどくと良いヨ」