

youyouスポーツ ひかり

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



HIKARIスポーツフェスタ2024開催 「家族、仲間みんなでスポーツを体験しよう」

開催日時:令和6年10月20日(日) 9:00~13:00

開催場所:光市総合体育館 & 光スポーツ公園

日本プロ野球選手会
キャッチボールクラシック&野球教室
会場:光スポーツ公園第1球場
時間:① 9:15~10:15
② 10:30~12:00
※9:00~競技説明
対象:光市野球スポーツ少年団



ステージイベント(HIP HOP,フラダンス)
会場:光市総合体育館前
時間:9:00~12:30
※イベント終了後もちまきあり



キッチンカーも来るよ。お楽しみに！

健康チェック
会場:光市総合体育館ホール
時間:9:00~12:00(受付は8:45~11:00)
内容:①足型測定 ②体組成③スープリュームビジョン(敏捷性)

問合わせ先
(公財)光市スポーツ振興会
TEL 0833-72-9100

第59回山口県スポーツ・レクリエーションフェスティバル開催

開催日時:令和6年10月20日(日)10:00~15:30

開催場所:光市総合体育館 & 光スポーツ公園

参加申込・問合わせ先
(一社)山口県レクリエーション協会事務局
TEL 083-934-5510

スポレク広場

1. ニュースポーツ体験
①グラウンド・ゴルフ ②スポーツチャンバラ ③ゲートボール ④ポッチャ
⑤ヒューストン ⑥クップ 等
2. アウトドアスポーツ体験
①ネイチャーゲーム ②オリエンテーリング ③キャンプ 等
3. 運動あそび体験
①デイスゲッター ②ケンステップ ③マンカラ ④バグゴ ⑤パラバルーン 等
4. スポーツテンカ体験会

○ルールの説明 ○キャッチの練習・対戦
※小学生以上が対象・事前の申し込みが必要

申込フォームへ



HIKARIスポーツフェスタ2024

競技スポーツの部 種目および日程について

ソフトテニス 10月5日(土)
会場:大和総合運動公園



弓道 10月14日(祝)
会場:TAIKOスポーツセンター
田布施



バスケットボール男子
10月6日(日)
会場:大和スポーツセンター



卓球 10月15日(火)
会場:光市総合体育館



ソフトバレー 10月6日(日)
会場:光市総合体育館



ゴルフ 10月23日(水)
会場:ユニマツ山口ゴルフ倶楽部



ソフトボール 10月6日(日)
会場:光スポーツ公園



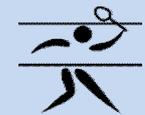
バウンドテニス 10月27日(日)
会場:大和スポーツセンター



バレーボール 10月13日(日)
会場:勤労者体育センター



バドミントン 12月14日(土)
会場:光市総合体育館



グラウンドゴルフ 10月14日(祝)
会場:光スポーツ公園



詳細は光市HP(右QRコード)を確認いただくか各競技団体連絡先(要項内記載)にお問い合わせ下さい。

*定員に達した際は、
光市
申込出来ない場合があります。HPへ⇒



オクトーバー・ラン&ウォーク2024

開催期間 10月1日(火)~10月31日(木)

全国自治体対抗戦に光市も参加します!

スマホアプリを利用した1ヶ月のオンラインイベントです。
光市が参加しているのは、ウォーキングの市区町村対抗戦で
10月1日から31日までの1ヶ月の平均距離で市、個人のラン
キングを競います。今年で5回目の参加になります。
申込方法 イベント公式サイト(下記QRコード参照)をご覧ください。



イベント公式
サイトへ⇒



令和6年度 周南地域スポーツ推進委員協議会研修会 報告

7月6日(土)周南地域スポーツ推進委員協議会総会と研修会が下松市「ほしらんどくだまつ」で開催され、研修会では以下の3件を受講しました！

■基調講演

演題 「笑う門には福来る！～笑いは副作用のない万能薬」

講師 塚田 拓司 氏(由宇亭 拓の輔)

■初任者研修

演題 「スポーツ推進委員の活動について」

講師 今浦 照之 氏(長門市スポーツ推進委員連絡協議会 会長)

* 長門市では出前講座を年間30回実施している。

■実技研修

競技 ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)、インドアモルック



ACP
(背中合わせで立つ)



ACP (ムカデみたいになって1人の鬼がムカデの背中にタッチする)

インドアモルックは戦略をチーム内で協議しながら戦い、結果が出ても出なくてもコミュニケーションを取りながら、和気あいあいとした雰囲気を楽しめました。

ACPでは、初めて聞くという人が多く最初は戸惑っていましたが、競技が進むにつれてモルックと違い瞬発力や判断力を養うことができとてもハードなプログラムでした。

周防の森ロッジ&光市スポーツ推進委員協議会 レッツ！！ニュースポーツ 開催案内

～みんなでモルックとトリコロキューブ等を体験しよう～

日時 : 11月10日(日)9:00～12:30(受付8:30分～)

対象 : 市内小学校に通学する児童とその保護者

費用 : 300円/人

募集人員 : 18組(先着)

募集期間 : 9月28日(土)～10月25日(金)

申込方法 : 申込フォーム(右QRコードより)



年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめるニュースポーツの体験、カートンドッグと綿菓子づくり

★種目は「モルック」と「トリコロキューブ」の2種目以外にラダーゲッター等、数種目を予定

カートンドッグや綿菓子作り体験もあるよ！

★雨天時は、内容を変更することがあります。

海と渚のマリンスポーツ体験教室で「かき氷」を販売！

7月15日(月・祝)
山口県スポーツ交流村



当日は、光市スポーツ推進委員協議会がサポートとして「かき氷の販売」を担当しました。
6種類のシロップを揃えて参加者・指導者のみなさんに味わっていただきました！



山口県レクリエーション協会が主催の 「チャレン・ザ・ゲーム教室」に参加しました！

7月27日(土)
光市総合体育館

光市スポーツ推進委員協議会から古城委員と柏谷委員の2名が参加しました。
以下の12種目のチャレンジ・ザ・ゲームを体験して「元気アップ・リーダー」に登録されました！

- ①ペア・リング・キャッチ
- ②ロープ・ジャンプ・X
- ③チームテンカボール
- ④チームふらばーボール
- ⑤スピード・ラダー・ゲッター
- ⑥ニチレクボール・チャレンジ
- ⑦手のひら健康バレー2分間勝負
- ⑧ネット・パス・ラリー
- ⑨5人10脚
- ⑩むかでタイムレース・10
- ⑪ゴム・ダンス・ステップよん
- ⑫キャッチング・ザ・スティック

古城委員の感想

チャレンジ・ザ・ゲームでおこなわれているニュースポーツを体験してルールや審判法を学びました。遊び感覚で楽しく身体を動かすことができるニュースポーツを多くの市民の方に体験してもらえるよう、イベントなどでご紹介したいです！

柏谷委員の感想

ニュースポーツをアレンジして色々な遊びに変身する「チャレンジ・ザ・ゲーム」の種目の多さに驚きました。今回使用した用具もいろいろ改良されてとても使いやすかったですよ！

チャレンジ・ザ・ゲームとは、グループで交流しながら記録に挑戦し、遊び感覚で体を動かす楽しさを味わえる”新感覚”のスポーツレクリエーションです。



《スポーツ推進委員のつぶやき》
パリオリンピック&パラリンピックが閉幕しましたが、選手のみなさんからたくさんの感動をいただきましたね。
この感動を忘れずにスポーツの秋に向けて活動しましょう！



《次号のお知らせ》

- ・HIKARIリレーマラソン2025
開催の案内
- ・その他 お楽しみに！



徳さん「もうひとつカヤックで海に出る時の心得」
は「つつあん」ほう
「まず、風予報をみて強風予報が出た
りすると止める、カヤックは風の影響
を強く受けるからね」
「風速5m/sを超えると危ない」
「急に風が出るときもあるから、いく
ら爆釣してても、スグ撤収することだ
な」
「ほう」
「あと波高が1メートルを超えても出
ないほうがいいね」
「朝は風でも日が出て荒れることもあ
るからね」
「危ねえな」
「とにかく海の事故は命に係るからね
用心すぎる事はないよ」

