

ゆるゆらスポーツ 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

令和8年度 山口県スポーツ推進委員研修会

5月30日(土)～31日(日)に長門市で開催されました



◆初日は、ルネッサながとにてみずゞ少年少女合唱団の美しい歌声で研修会が始まり、表彰式や記念講演、3市町の実践発表が行われました。記念講演では、山口県ラグビーフットボール協会会長の中村龍夫先生による「スポーツと私」を学びました。

◆2日目は、同じ長門市総合公園内にある、ながと総合体育館に場所を移し「パター・de・ビンゴ」「ウォーキングフットボール」の実技研修を行い技能習得に励みました。



パター・de・ビンゴの実技研修



ウォーキングフットボールの実技研修



令和8年度 中国地区スポーツ推進委員研修会報告

6月27日(土)～28日(日)に島根県出雲市で盛大に開催されました！！



- 初日は、「つながりと健康を育むスポーツ推進の可能性」をテーマに北湯口 純氏による基調講演、島根県・広島県・山口県の実践発表が行われました。
- 二日目は、「バルシューレ」「自分の姿勢を知ろう」「アレンジカローリング」の実技研修を行いニュースポーツの技術習得に励みました。



バルシューレ



自分の姿勢を知ろう



アレンジカローリング

座っている時間の増加に伴い死亡リスクが増加する。座位を頻繁に中断するだけでも、食後血糖値、インスリン抵抗性などの血管代謝疾患のリスク低下につながるそうだ。立位が難しい場合でも、長くじっとするのは避けよう。そして今よりも少しでも多く身体を動かそう！

《光市スポーツ推進委員協議会組織図》

会長

西山 満雄
(教育委員会推薦)

副会長

嶋原 範行
(東荷コミセン)

廣政 晴美
(大和コミセン)

弘 正規
(周防コミセン)

☆:委員長

総務委員会

☆弘 正規 (周防コミセン)
田中 朋美 (教育委員会推薦)
田中 秀子 (教育委員会推薦)
山本 志星 (教育委員会推薦)

企画委員会

☆栗本 雅文 (島田コミセン)
山本 晃 (教育委員会推薦)
内藤 恵 (教育委員会推薦)
濱田 匠 (島田コミセン)
久山 文明 (塩田コミセン)
清松 麗子 (中島田コミセン)
網本 竜太 (浅江コミセン)
山本 正之 (光井コミセン)

広報委員会

☆山根 康成 (教育委員会推薦)
石田 朝子 (大和コミセン)
國弘 政枝 (三島コミセン)
石川 友士 (三島コミセン)
浅田 健悟 (浅江コミセン)
柏谷 昌宏 (室積コミセン)
藤井 優子 (室積コミセン)
伊藤 正泰 (光井コミセン)

出前講座 5月(2回開催) 種目 モルック



5月14日 浅江地区コミュニティ協議会第1回スポーツ部会

場所: 浅江コミュニティセンター

浅江コミュニティセンターにてモルックの体験会を行いました。モルック初体験の参加者がほとんどでしたが、チーム対抗戦を行い大変盛り上がり、良い体験会となりました。



5月26日 光市老人クラブ連合会若手部

場所: 室積コミュニティセンター

11月の健康フェスタの競技に取り入れられるということで、審判やスタッフも体験してもらいました。職場体験の中学生も参加してなごやかな雰囲気の中「おにいちゃん12番をねらって」など熱く盛り上がる場面がたくさんありました。最後は3チームで対抗戦を行いました。高得点を狙うコツもつかまれ、あっという間に50点に達成し終了しました。

モルックってなに??



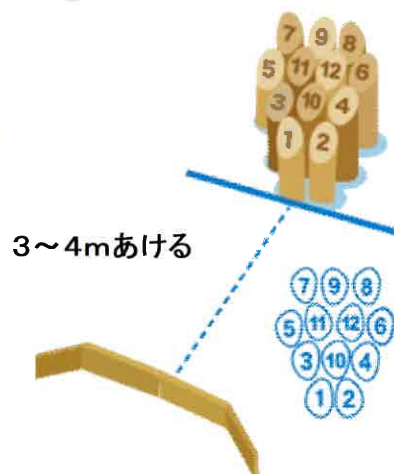
モルック



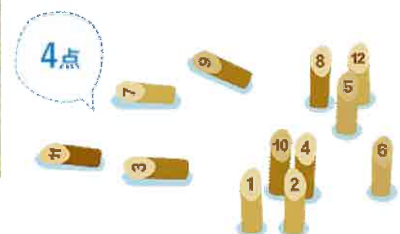
スキttl



モルッカーリー



3~4mあける



モルックのルールについて

モルック(木の棒)を下手投げで投げ、スキttl(番号が書かれた12本のピン)を倒し、倒れた本数もしくは、スキttlに書かれている数字が得点となり、50点を先取した時点でゲーム終了となります。

ですが、50点を超えた場合は25点へ減点され、ゲームは継続されます。

国内のモルック競技人口は？

老若男女どなたでも楽しめるニュースポーツで、国内でも徐々に普及しており日本における競技人口は、2025年12月現在で約362万人と推定されています。

光市内でも大会が開催されることもあるんだよー！！

《スポーツ推進委員のつぶやき》

この記事が皆様が読まれる頃には梅雨が明け、暑い暑い夏がやって来ているでしょうか？夏と言えば、山や川などで涼を楽しむ方もいらっしゃると思います。最近では熊の出没も気になるところですが、熊以外にもいろいろな所に危険が潜んでいます。何をするにも安全を確保して楽しみ、暑い夏を乗り越えましょう。

《次号のお知らせ》

- ・2026マリンフェスタの報告
- ・出前講座の報告
- ・HIKARIスポーツフェスタの案内
- ・その他



「カヤックの危機管理」
「危ないなあ」
「何がー？」
「コードでパドルや小物を繋ぎすぎると落水時、身体に絡まりやすくなり危険だよ」
「へー、どうすればー？」
「落水時、身体にコードが絡まり解けない最悪の事態に備え、ライフジャケットなどにレスキューナイフを常備しておくことが安全管理の鉄則だな」
「大事だねえー。まず使う事は無いと思うけど、命あつての物種だからなあー」