

### 「スポーツ推進委員」募集

わくわく♡健康教室やウォーキングイベントを開催するなど、子どもから高齢者まで多くの町民皆さんへのスポーツ普及活動を行っているスポーツ推進委員会。来年度に向けて、新しい委員を募集しています。自らも楽しみながら、体を動かし、町内のスポーツ振興に携わってみませんか！？

スポーツ経験の有無、自薦・他薦は問いません。仲の良いグループでの参加も大歓迎。興味を持たれた方は、生涯学習課までお問合せください。

【主な活動】 ※参加はできる範囲でOK！

- ・ニュースポーツの普及
- ・ウォーキングイベントの開催
- ・学校や団体などの行事への協力
- ・他市町村で開催される各種研修会への参加



【問合せ】 生涯学習課 TEL 32-5122  
メール newlife@town.taka.lg.jp →



### 多可学園 体育祭に協力



10月28日(金)、北アリーナを会場に、多可町生涯大学「多可学園」の体育祭が開催されました。

スポーツ推進委員会からも6名の委員が参加し、各種競技のお手本やフォークダンスの指導などを実施。多くの参加者といっしょに楽しい時間を過ごしました。

久しぶりに開催された体育祭に、参加者からは、「とても楽しかった」「また、開催してほしい」などの感想が寄せられていました。



▶フォークダンスの指導を行うスポーツ推進委員

《多可町スポーツ推進委員会だより》

## ワクワクすぽ〜つ

第14号 (♡) 令和5年2月1日発行

- 今号の主な内容
- 1P：加西市スポーツ推進委員との交流会
- 2P～3P：わくわく♡健康教室
- 4P：その他報告・連載コラム

### 「加西市・多可町スポーツ推進委員交流会」(7月16日)

7月16日(土)、加西市スポーツ推進委員の皆さんとニュースポーツの研修を兼ねた交流会を行いました。コロナ禍で2年ぶりの開催となり、加西市14名、西脇市1名、多可町13名、合計28名と多くの委員が参加して東京パラリンピックでも人気のあった「ポッチャ」と、年配の方も楽しめる「シャフルボード」で交流しました。

ポッチャは、西脇市の審判員の方の参加もあり、ルール確認をしながらのゲームとなりました。シャフルボードは、円盤状のディスクをキューという細長い杖で得点エリアに押しだし、エリア内に入ったディスクの得点を競います。

どちらの競技も、狙い通りにボール、ディスクが止まれば高得点になります。思ったようにいきませんがワンプレーごとに一喜一憂しながら進めることができ、加西市の皆さんにも好評でした。

今回は残念ながら、新型コロナの影響で意見交換の時間は設けられませんでした。2つのゲームを通して良い交流ができました。今後も機会があれば続けていきたいと思いました。



▲どこにディスクを置くのか頭を使うシャフルボード



スポーツ推進委員 荻野全司

◀ルールを研修しながら交流も深めたポッチャ

### 連載コラム

#### 万華鏡の世界 ⑩ 老いて尚“いつもワクワク”座右銘に…

※テーマ不問で投稿などを掲載します。

古稀暮れて今年もワクワク万華鏡 (匿名希望委員)

「自分が何かしら役に立てることがあるのなら、多可町のスポーツ推進に関わってみたい」とお考えの方がおられましたら、左上の記事をご参照ください。関係者一同お待ちいたします。貴方様を始め多可町民の体力増進のために、ぜひご検討お願いいたします。

光陰矢の如し…。年々早まる？一年を短いと感じないためには「ときめき」が大切だとか。「ワクワク」すること、増やしたいものです。

結びに、意味不明ながら一句。



▼勝手放題な人類へ、地球からの「しっべ返し」？  
新型コロナウイルス感染症に右往左往の日々です

\*編集余話\* トランポ・ロビックスを初体験。すごく楽しい！膝や腰に優しく、体の軸を鍛錬。皆さんも、ぜひ！！



### 加西市・多可町スポーツ推進委員会交流会

—ポッチャとシャフルボードを通して—

▲加西市スポーツ推進委員会の皆さんと記念撮影

## 第2回わくわく♥健康教室 (7月24日)

7月24日(日)、第2回わくわく♥健康教室が行われました。暑い日でしたが、体育館は風が通り気持ちよくニュースポーツを行うことができました。この日、行われた種目は、東京パラリンピックでも行われた「ポッチャ」と通常より大きいラケットとボールで行う「スーパードライブ」です。

ポッチャは、ジャックボールという目的の球に、2つのチームが赤、青の球を6球それぞれ投げ、どれだけ相手チームの球よりもジャックボールに近づけられたかで得点が変わってきます。参加された皆さんは、投げた球の行方を固唾をのんで見守ります。相手チームの球よりもジャックボールに近づけるとワッと歓声が上がりました。

スーパードライブは、ダブルスで行います。スマッシュ禁止、4人全員が打つまでは2回ミスすることができるという初心者でも取り組みやすいニュースポーツです。これまでに何度かしたことのある方が多く、とても長くラリーが続き、見ごたえ抜群でした。



これまで参加されたことのない方でもすぐに取り組むことができるのが、ニュースポーツの特徴です。早速、あなたも取り組んでみませんか!?

スポーツ推進委員 杉原光平

## 第4回わくわく♥健康教室 (9月25日)

第4回の参加者は 子ども3名、大人8名で たっぷりと楽しんでもらえたようです。

ファミリーバドミントンは 最初はタイミングが合わず珍プレーもありましたが、徐々にラリーが続くようになり、笑顔があふれていました。

毎回実施しているスーパードライブは ルールを理解し、上達され、ラリーが続いて、ゲームを楽しまれました。

気持ちいい汗をかき、体力作りに、心もリフレッシュできて、和気あいあいとされていて良かったです。皆さんもいろんなニュースポーツを体験してみてくださいね。楽しいですよ!

スポーツ推進委員 藤本 緑



※8月28日に予定されていた第3回わくわく♥健康教室は、新型コロナウイルス感染拡大のため、中止になりました。

## 第5回わくわく♥健康教室 (10月30日)

10月30日(日)わくわく♥健康教室の締めくくりとして、スーパードライブ(ソフト卓球)の大会を開催し、2人一組による予選リーグ、決勝トーナメントを行い、たいへん盛り上がりしました。

1試合8分間と短い時間でしたが、目を見張る好プレーの連続で、これまで3回の教室でみなさん腕を磨かれ、楽しく大会を進行することができました。

また、試合の空いた時間を利用して今回は、「ガラッキー」を体験してもらいました。ダーマと呼ばれる円錐形のボールを投げ、サークル内で相手のダーマを囲んだ数を競う競技です。大きく弾んだと思うとビタリと止まっ



たり、転がったりと面白く、年齢に関係なく楽しめました。

今後も多くの方が気楽に参加できるニュースポーツを発信できればと思います。

スポーツ推進委員 荻野全司

### 東・北播磨地区スポーツ推進委員 連絡協議会 女性委員会研修会

11月26日(土)、三木山総合公園総合体育館(三木市)で東・北播磨地区スポーツ推進委員連絡協議会女性委員会研修会が開催されました。

研修会では、トランポ・ロビックスとスナッグゴルフ体験が行われました。ミニトランポリンを使い、音楽に合わせて体を動かすトランポ・ロビックスは膝や腰にも優しいので、どの年代でも楽しめます。「ぜひ、多可町でもやってみたい」との声も上がっていました。

いろんなニュースポーツを楽しめる機会を多可町でも計画したいと思います。皆さんの参加をお待ちしています。

スポーツ推進委員 遠藤美弥子



▲リズムに合わせて楽しく体づくり

### 加東市ふれあいハイキング



▲広い播磨中央公園内に、楽しい仕掛けがいっぱい

12月4日(日)、播磨中央公園(加東市)を会場に開催された加東市ふるさとハイキング。北播磨広域定住自立圏の事業として開催されたもので、加東市の皆さんに加えて、他市町のスポーツ推進委員も参加し、多可町からも5人が参加しました。

スタンプラリー、クイズ、ニュースポーツ体験、ガラガラ抽選会などアイデアいっぱいのハイキングで、子どもも大人も楽しめるイベントとなっていました。今後の多可町スポーツ推進委員会の事業の参考にしたいと思いました。