



東播磨・北播磨地区スポーツ推進委員功労表彰(6年勤続)

スポーツ推進委員 遠藤美弥子

これまでお世話になった大先輩の方や地域の皆さんとの出会いを大切に、これからも楽しく活動していきたいと思います。この度は本当にありがとうございました。

「わくわく♥健康教室」参加者募集

毎回、ニュースポーツを通して幅広い年代の皆さんに楽しんでいただいているわくわく♥健康教室も今年度は残り3回となりました。1回だけの参加も可能ですので、皆さん、お気軽にご参加ください。

■第3回 とき：8月28日(日) 9時から ところ：アスパルアリーナ
内容：スーパードライブ(ソフト卓球)・シャフルボード

■第4回 とき：9月25日(日) 9時から ところ：北アリーナ
内容：スーパードライブ(ソフト卓球)・ファミリーバドミントン

■第5回 とき：10月30日(日) 9時から ところ：アスパルアリーナ
内容：スーパードライブ(ソフト卓球)大会
※合間にガラッキーも



スーパードライブを楽しむ参加者

広報に折り込まれているチラシについている申込書の提出か FAX により申込みが可能です。また、スマートフォンを使って右のQRコードからも申込みできます。

■問合先 生涯学習課 TEL32-5122 / FAX32-1937



連載コラム

まんげきょう ワールド
万華鏡の世界⑨

コロナ禍収束を願って

「久しぶり！元気やった？」

5月、集落のクリーンキャンペーンでのこと。あちらこちらでそんな会話が聞こえてきました。コロナ、コロナで2年半近く日本中、世界中が振り回されてきました。私が住む小さな集落内でもお花見や秋祭りなどの行事が自粛されるなど人と顔を合わす機会がめっきり少なくなっています。でもこの原稿を書いている今、日に日に感染者が減少しています。このままコロナ禍が落ち着き、みんなの生活が元に戻れるよう、また様々なスポーツイベントや大会が復活できますように願っています。

スポーツ推進委員 井上津多美

※テーマ不問で投稿などを掲載...

*編集余話*ドッジビー、スーパードライブ初めて体験しました。めっちゃ楽しかった。皆さんもぜひ！

ワクワクすぽ〜っ

第13号 (((♥))) 令和4年8月1日発行

●今号の主な内容

1P:第1回わくわく♥健康教室

2P~3P:ふるさとウォーク

4P:その他報告・連載コラム

「第1回わくわく♥健康教室」(6月26日)

6月26日(日)、アスパルアリーナでわくわく♥健康教室「ニュースポーツに挑戦!!」が開催されました。本年度1回目となる今回は「スーパードライブ」と「ドッジビー」です。

48名の参加者は、2つのニュースポーツを体験しました。ニュースポーツの魅力は、だれでも参加できることとスポーツそのものを楽しむことができることです。今回ははじめての方も、少しずつルールを覚え、楽しむことができました。また、午前中だけですが、じんわりと汗が出るほどの運動量がありました。

例えば「スーパードライブ」ではスマッシュが禁止されているなど、ラリーが続く工夫がされています。



小学生から大人まで一緒に楽しむことができました。また、「ドッジビー」は、ドッジボールとよく似たルールですが、ウレタン製のフライングディスクを使っているため、スピードが遅く、投げる動作は独特です。普段使わない肩周りの筋肉をほぐすキャッチボールから始め、ゲームを楽しみました。ディスクをうまく逃げる姿や果敢にキャッチに挑戦する姿などファインプレイも多く、大きな歓声が飛び交う温かい雰囲気の中で運動を楽しむことができました。



この「ニュースポーツに挑戦」の最大の魅力は、親子や高齢の方が一緒にスポーツを楽しむことができることです。毎回、親子での参加もあり、楽しい時間を共有されています。次回の参加も楽しみにされていることでしょう。

わくわく♥健康教室「ニュースポーツに挑戦」は、運動のきっかけづくりとなるとともに、健康づくりを進めています。本年度は、今後3回を予定しています。お友だちやご家族でニュースポーツに挑戦してみたい方はぜひご参加ください。

スポーツ推進委員 恋田祐爾

ふるさとお花見ウォーク

令和4年4月3日(日)
ところ：翠明湖周辺



(上段) なか・やちよの森公園で準備体操
(下段) 咲き始めの桜を眺めながら

なか・やちよの森公園を出発し、翠公園～翠大橋～なか・やちよの森公園へと5.3kmのコースでした。

山のこぶしは満開で、桜も咲き始めた翠明湖畔を、春の心地よい風の中ウォーキングを楽しみました。

自然を身近に感じて話もはずみ、心豊かなひとときとなりました。次回も皆さんの参加をお待ちしています。

スポーツ推進委員 吉田洋子



翠大橋から翠明湖を望みながらウォーキング

多可町スポーツ推進委員 募集中

—自分も楽しみながらスポーツの普及—

【主な活動】

- ・住民へのスポーツの普及活動
- ・学校や集落のスポーツ行事への協力
- ・スポーツ振興のための指導助言 など

【主な事業】

- ・わくわく♥健康教室
- ・ウォーキング



多くの方にスポーツを楽しんでいただくお手伝いをしてみませんか？スポーツ経験の有無は問いません。興味を持たれた方は事務局（生涯学習課TEL32-5122）まで、お気軽にお問い合わせください。

ふるさと新緑ウォーク

令和4年5月8日(日)
ところ：八千代区大和



【写真】

(上段左) 雲一つない爽やかな五月晴れの日曜日、大和路を気持ちよくウォーキング。

(上段右) 山門をくぐり、本堂に向けて山道を行く。

(左) 揚柳寺の本堂に到着。ご開帳いただき、ご本尊を参拝することもできました。

青々とした新緑の中、八千代区大和の揚柳寺へのふるさと新緑ウォークを実施しました。小学生から高齢者の方まで、50名の参加がありました。なごみの里山都を出発し揚柳寺までの道を家族や知人とのおしゃべりを楽しんだり、一人でポールウォーキングを楽しむ方など賑やかなハイキングとなりました。

100段の階段をのぼると山の中に厳かな本堂が見えてきました。境内でお参りをさせていただき仏様を拜むことができました。青紅葉も美しく、秋にも来たいと思いながらお寺を後にしました。

帰りの道では、わらびやタケノコを見つけ旬を楽しみながら、5月の爽やかなひと時を満喫しました。

スポーツ推進委員 遠藤美弥子

