

フライングディスク教室

日 時：平成30年6月14日 場 所：本宿小学校 体育館

ドッチビーとは？ウレタンとナイロンで出来たソフトディスクを投げて遊ぶスポーツです！軽く、しかも当たっても痛くない素材でできているので、小さな子供から大人まで大人気！野球やサッカーのボールのように固くないので、キャッチしそこねて顔に当たってもそれほど痛みはありません。

今年で、9回目を迎えるこの教室に毎回、指導に来てくださる、福生でフリスビーを使った公式競技『アルティメット』を指導・育成している、【GONA アルティメットクラブ】から、講師の方々が、来てくれました。若いコーチの楽しい指導のおかげで、初めてドッチビーを触る子から毎回参加してくれる子まで、みんな楽しく盛り上がりました！！

また来年も、開催予定なので是非、子供から大人まで参加してください！！競技人口が増えれば、日の出にもクラブチームができるかもしれませんね！ゆくゆくは、オリンピック競技にもなったりして・・・。



受賞おめでとうございます！

関東スポーツ推進委員協議会 表彰
(平成30年6月8日
関東スポーツ推進委員研究大会 東京大会)
勅使河原 麻美 会長



スポーツ推進委員会事務局：文化スポーツ課スポーツ振興係
☎042-597-0511 (内線544・545)

スポーツひろば



日の出町イメージキャラクター「ひのでちゃん」

第40号



- ◆発行日 平成30年11月15日
- ◆発行 日の出町教育委員会文化スポーツ課
- ◆編集 日の出町スポーツ推進委員会

日の出町スポーツ推進委員会では、町民の皆様幅広くスポーツに親しんでいただけるよう、広報誌『スポーツひろば』を発行しています。

今後も町民の皆様スポーツ振興のお役に立てるよう様々な研修を受講し、企画していきますので、奮ってご参加くださいますようお願いいたします。

★平成31年度事業予定★

事業名	開催年月(予定)	場所(予定)
ポール&ノルディックウォーキング 	4月	町内
フライングディスク教室 (ドッチビー) 	6月	本宿小学校体育館
ふれあいスポーツ教室 	6月(平日・昼間)	やまびこホール
ボッチャ教室 	9月	本宿小学校体育館
スケート教室 	10月	東大和スケートセンター
第29回行政圏体育大会 スポーツフェスタ	10月26日(土)	青梅市中央体育館
クップ教室	11月	谷戸沢サッカー場
町民ウォーキング 	平成32年 3月	未定

※各事業の「開催月」「場所」については「予定」となっています。詳細が決まりましたら、広報日の出、ホームページ、twitter、自治会回覧等でご案内させていただきます。

事業報告

ふれあいスポーツ教室

日 時：平成30年6月15日（金） 場 所：やまびこホール

スポーツを通じて障がい者の体力増強・交流・余暇等の充実に目的とし、障がい者スポーツを普及させるためスポーツ推進委員の事業として「ふれあいスポーツ教室」を開催いたしました。今回も日の出町社会福祉協議会の「ひまわりホーム」24名と「サンホーム」14名の方々にご参加いただきました。

はじめにウォーミングアップとして、リズム体操（キヨシのズンドコ節・マウンテンズの踊る踊る体操・ラジオ体操など）を行って体をほぐしました。マウンテンズの体操では、マウンテンズのメンバーの方がユニホームに着替えてリードしてくださり、皆さん笑顔で体を動かされておりました。

体験教室では円盤状のフライングディスクを使用し、

- ①向かい合って投げ合うキャッチボール
- ②楕円のリングの中に投げ込むアキュラシーゴール
- ③1～9の数字が記入されたボードを打ち抜くストラックアウトの3種目を行いました。最初は思うようにディスクを投げることやキャッチをすることができずにいましたが、皆さん一生懸命に参加いただき、職員の方も含め全員が真剣に取り組んでいらっしゃいました。



教室の最後には、ストラックアウト・アキュラシーゴールで対抗戦を行いました。思うように飛ばないディスクに、歓声あり笑いありと応援にも熱が入り大変盛り上がりました。

今回の教室を通じ、参加者全員が体調を崩したり怪我することも無く、元気に笑顔で楽しくふれあうことができたことは本当に良かったと思います。推進委員としまして、是非また開催できるように活動していきたいと考えます。また、皆で楽しみましょうね。

東京都スポーツ推進委員広域地区別研修会「第1ブロック」

日 時：平成30年9月1日（土） 場 所：奥多摩町内

西多摩8市町村の各スポーツ推進委員が地域における活動の諸問題解決の方策を探り、資質向上、広域的な連帯協調を図り、必要な地域スポーツ政策のあり方を探る研修です。

今年度は奥多摩町で、「森林セラピーとスポーツ」についての講演会、森林セラピー体験を行い、私たち人類が100万年前から共存している森林がもたらす、医学的効果について学びました。

来年度以降の事業では、今回の研修を活かして、事業を計画していきたいと思えます。



日の出町・瑞穂町合同研修会

日 時：平成30年7月8日・9月22日（日） 場 所：瑞穂町内

7月8日・9月22日の2日間、日の出町スポーツ推進委員と瑞穂町スポーツ推進委員の合同研修会を行いました。研修内容はパラリンピック種目でもある『ボッチャ』です。日の出町では10月14日にボッチャ教室が初めて行われます。それに向けて、瑞穂町スポーツ推進委員の方々にご教授いただきました。

ボッチャの基本的なルールから審判方法、コート作成、指導方法まで非常にわかりやすく教えていただきました。



レクリエーション吹矢教室

日 時：平成30年9月23日（日） 場 所：やまびこホール

今回3回目となるレクリエーション吹矢教室を開催することができました。仲間とコミュニケーションを取りながら、楽しく・気持ちは熱く燃え・体にも良いニュースポーツです。

吹矢は離れた的をめがけて腕を使って息を吸い・ゆっくり吐き切る・吸いながら的を狙って一気に吹き、得点を競います。今回の参加者は小学3年生から上は90歳代までと幅広くご参加いただき、大変賑わいました。また講師の清水和明氏（有段者）による競技吹矢のデモンストレーションを行っていただき、中央の的に命中した時は静寂の中で大きな歓声が湧き上がりました。

次に4チームに分かれ講師の清水氏とスポーツ推進委員の指導のもと練習を行いました。ゲームでは委員もチームに加わり、的当てゲームとビンゴゲームで競い合いました。お互いの動作を見ながら自分の吹き方の参考にしたり、どうすれば上手くできるか相談し合ったりと、上手くできたときは「やったー!」・「すご〜い」と褒め合い、矢が外れても「大丈夫だよ!」・「ファイト!」と励まし合ってチームが一つの「和」となって笑顔と歓声で楽しい時間を過ごせました。講師の清水先生も「たのしそうでいいな〜・僕も一緒に参加したいな〜」とおっしゃっている場面もありました。

今回、子どもが一人参加されましたが、最初は寂しそうな感じで心配しました。しかし、練習しているうちに吹矢が楽しくなったようで、最後は「楽しかった・また来たい」と言ってくれました。子どもから高齢者まで幅広く楽しめるのがレクリエーション吹矢です。委員もまた開催できること楽しみにしています。

