

# はつらつ

四街道市体育指導委員連絡協議会：広報

第34号

平成22年3月17日

事務局 424-8926  
教育委員会スポーツ振興課内



▲ 狙うはトリプル！ダーツの部



▲ コンビプレーが光る！親子の部

## 実力伯仲&大熱戦！ ニュースポーツ大会

平成22年3月7日(日)実施



3月7日(日)市総合公園体育館において『ニュースポーツ大会』が開催されました。この大会は、誰もが楽しく参加できる手軽なスポーツを選び、市民の健康体力づくりとスポーツの日常化を目的に毎年実施しています。今回はダーツとショートテニスの2種目で熱戦が繰り広げられました。

ダーツの部では50名の参加者が「ハイスコア」2回と「501」の計3ゲームで日ごろの練習の成果を競い、上位入賞者が全て変わるという実力伯仲の戦いとなりました。ショートテニス本来のテニスとルールはほとんど同じですが、コートのはりさは半分以上以下でスポンジボールを使用するためテニス未経験者や小学生でも楽しめます。試合は「男子」「女子」「親子」の各ペアが3チームずつリーグ戦を行い、文字通りラリーの応酬で大熱戦となりました。ニュースポーツに興味のある方は「体験教室」も開催予定ですので奮ってのご参加をお待ちしています。(大会担当者より)



「四街道ウォーキングマップ」を使い市内のウォーキングコースを一緒に歩く『タウンウォーキング』が2年目を迎え、今年も多数の参加者とともに”歩いて健康づくり”を実践していただきました。

初回は「学ぼうウォーキング」でウォームアップ、基本的なフォームと筋力トレーニング・クールダウン法と野外での実技講習を体験していただき、その後月1回の割合で約一年間にわたり市内8コースの歩いていただきました。22年度はまた新たなスタイルで市民のみなさんにウォーキングの機会をご提供する予定ですので、是非ご参加ください。(ウォーキング担当者より)



▲ 季節毎に自然を感じてウォーキング



参加してみて

ウォーキングマップにあるコースを歩いて市内各所の季節の花やのどかな田園風景を見ることができました。一人では行動に移せないことでもサークルや団体で実行でき、楽しさを大勢で分け合うことができました。家であれこれと考えているより、明るい太陽の下でいろいろな人たちと話すことですがすがしい気持ちになりました。これからも自分から参加して友達を作り、健康で暮らしたいと思いました。(参加者より)

### ニュースポーツ体験教室Ⅱ

ショートテニス&ダーツ  
22年1月24.31日 大日小学校体育館

楽しみながら健康づくりができる軽スポーツを紹介する「ニュースポーツ体験教室」。今回は大日小学校体育館で2日間にわたり開催。幅広い年代の17名が参加し、ショートテニスとダーツを体験していただきました。どちらも基本動作を覚えればすぐゲームができ、多世代で楽しめるのが魅力。寒さ厳しい中、子どもも大人もみな一緒になってゲームに集中寒さを忘れて楽しんでいただけたようです。次回は22年6月に開催予定ですので、市政だより5月号をご覧くださいお申込ください。(教室担当者より)



いよいよ4月スタート!

みんなで作る!みんなのクラブ  
四街道SSC  
総合型スポーツクラブ

「みんなでスポーツを楽しみながら健康づくり」を目指して、みんなでつくるみんなの総合型スポーツクラブ四街道SSCが4月スタートします。様々なプログラムを用意して皆さんの入会をお待ちしています。

## 地域健康体操(スポーツ)出前講座

- ◆ 11月8日(日)池花自治会館にて 参加人数 27名
- ◆ おたまじゃくしの会の要請 ユニカール・ダーツを行う  
三人一組でユニカールを行い盛り上がる。ダーツはルールと実技インフルエンザが流行し小学生1名の参加で残念でした。
- ◆ 11月28日(土)鹿放ヶ丘ふれあいセンター大ホールにて
- ◆ 鹿放ヶ丘桜寿会(代表 大場忠明さん)より要請 スカイクロス・ダーツ・ニチレクボールを行う

参加者は平均77歳~78歳(59歳1名含む)ですので、事前に安全、種目内容を対応配慮しました。皆さんの生き生きした身のこなしとノリで、あつという間の2時間半が終了しました。

これからも出前講座の要請があれば声をかけてください。  
明るく、元気に、楽しく健康を続けましょう。



## 四街道サプリ開催「2009」

スポーツを通じた健康づくりを目的として、また地域のコミュニケーションをより一層深め市民の新たな交流づくりの場として、昨年に引き続き、

「四街道サプリ 2009」を開催しました。

日時 10月10日(土) 8時30分~12時00分

会場 南小学校体育館 95名参加

中央小学校 フリーウォーキング 44名  
ウォーキングラリー 98名  
キンボール体験教室 57名



### 参加された「声」として

私はフルタイムで会社に勤務しています。体力づくりと健康のために、ソフトバレーボールを楽しんでいます。しかし年齢とともに体力も衰え疲れも取れ難くなっており、いつまでも健康で、はつらつと過ごしたいと思いつつ、蓄積する贅肉と共に日々の生活習慣を反省しています。今回で参加は二度目になりますが、身体を動かす事が好きな夫と参加しました。反復横とび、握力測定、腹筋、シャトルランなどの体力測定や柔軟度を測定しました。前回の結果と変わらなかったことに、ほっとしました。年に一度、自分の体力年齢を知りましょう。多くの皆さんに参加していただけたらと思います。 K,Hさんより



### 体育指導委員功労賞 小黑裕子さん受賞

この度多年の活動に対して表彰を受けましたが、これも皆様のご支援のおかげと思います。平成四年から活動に参加し、たくさんの事を経験させていただきました。「はつらつ」の第1号の作成を担当し、ワープロとイラストの切り貼りに苦労しました。今はパソコンできれいな紙面となり、時代の進歩を感じます。行事等に参加された方に「楽しかったよ」の言葉に励まされ続けることができました。ありがとうございました。

### わらび STC からのお知らせ

練習時間が増えます!

毎月 第1,3土曜日 3:00~5:00

毎月 第2,4日曜日 2:00~3:30

にこにこ笑顔の楽しいクラブです。

ぜひのぞいてください!

和良比小学校でやっています。

わらびショートテニスクラブ

### ふわドッチの紹介

誰もが知っているドッチボールが変身します。こどもから大人まで楽しめるニュースポーツです。

原則1チーム12名です。

ボール円周は75~90cm

6月に南小学校で行います。ぜひ参加してください!

### 22年度活動予定

- バスハイキング、香取市佐原地区  
➢ 5月16日(日)
- 四街道サプリ  
➢ 6月12日(土)
- ニュースポーツ体験教室  
➢ 6月19日(土) 6月26日(土)  
➢ 南小学校・ふわドッチほか